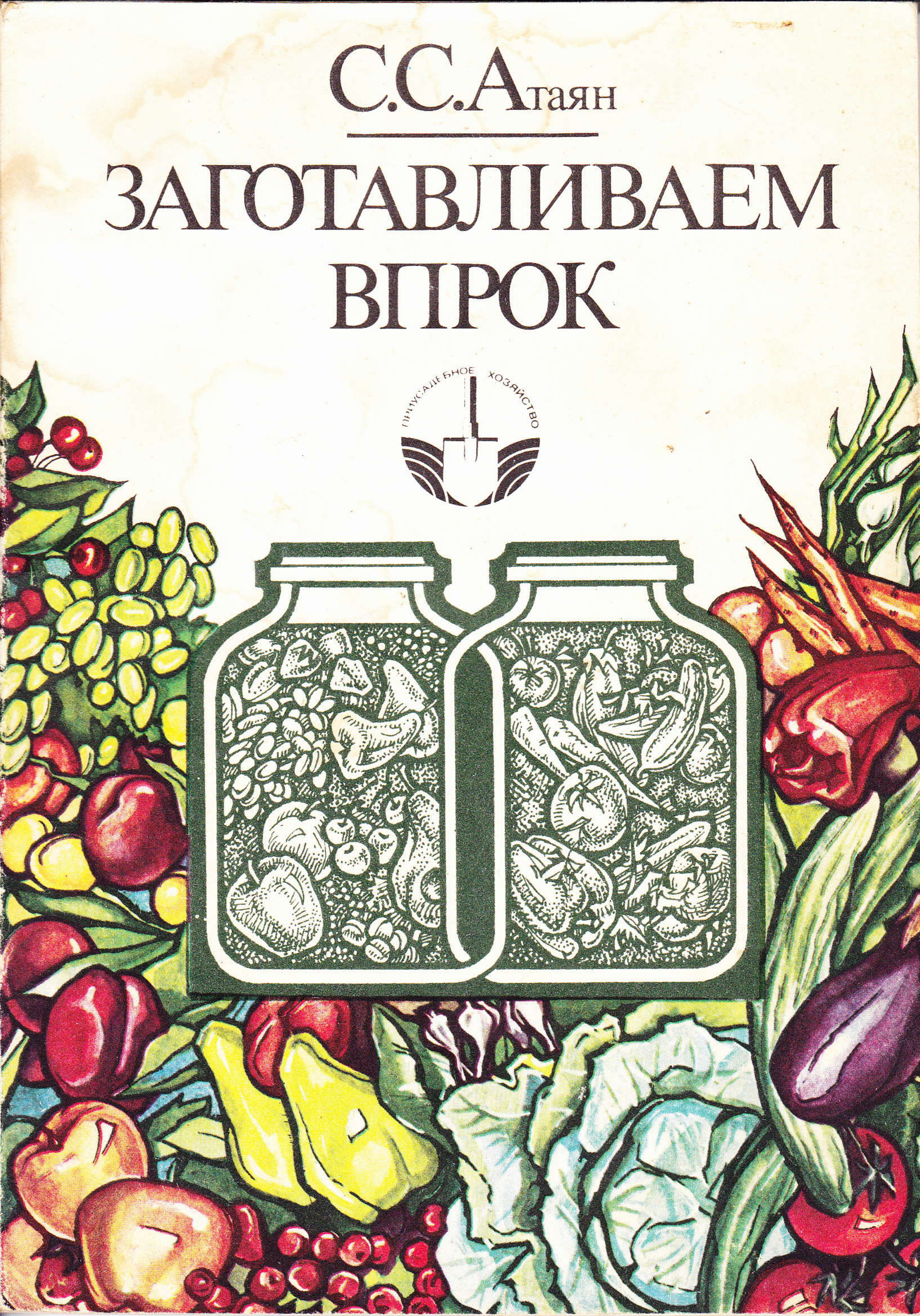

С.С.Атаян
ЗАГОТАВЛИВАЕМ ВПРОК
ПРИУСАДЕБНОЕ ХОЗЯЙСТВО

Серия «Приусадебное хозяйство»

С. С. АТАЯН

ЗАГОТАВЛИВАЕМ ВПРОК

Издание второе

Кишинев «Тимпул» 1991

ББК 36.91
А 92

Рецензент — инженер-технолог **В. П. Митрашевская**

Атаян С. С.
А 92 Заготавливаем впрок.— 2-изд.— Кишинев: Тимпул, 1991.— 127 с.: ил.— (Сер. «Приусадебное хоз-во»)
ISBN 5—7790—0044—1

В книге рассказано о сборе и хранении фруктов, ягод, овощей и грибов применительно к домашним условиям, о способах их переработки (сушке, солении, квашении, мариновании), даны рецепты приготовления фруктов и ягод в сахаре, желе, повидла, соков, грибных консервов. Часть материала посвящена различным полезным советам.

Рассчитана на широкий круг читателей.

А $\frac{3404000000-112}{М753(10)-91}$ 3—90

ББК 36.91

ISBN 5—7790—0044—1

Очень важно суметь вырастить хороший урожай, но не менее важно суметь донести его до потребителя биологически полноценным и эстетически привлекательным. Немалую роль в этом призваны сыграть переработка и хранение фруктов, ягод, овощей и грибов в условиях домашнего хозяйства. Велико и многообразно их значение в питании человека, так как они являются источниками белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, органических кислот, ароматических, пектиновых, дубильных и других биологически активных веществ, поддерживающих в организме кислотно-щелочное равновесие, регулирующих обмен веществ, повышающих сопротивляемость организма заболеваниям.

Фрукты, ягоды и овощи обладают нежной клетчаткой. Они хорошо усваиваются и способствуют усвоению другой пищи. Клетчатка снижает содержание в организме холестерина, нормализует состав микроорганизмов в кишечнике, способствует образованию витаминов. Ароматические, пектиновые, красящие вещества свежих фруктов, ягод и овощей улучшают пищеварение, повышают аппетит. Многие овощи (например, лук, чеснок) содержат фитонциды, губительно действующие на многие болезнетворные бактерии. Чем разнообразнее ассортимент употребляемых в пищу фруктов, овощей, ягод и грибов, тем лучше, так как химический состав их неоднороден. Некоторые растения представляют особую ценность как уникальные носители определенных витаминов, микроэлементов. Отличаются растения и по количеству содержания тех или иных веществ. Так, процент белка в овощах колеблется от 0,6 (баклажаны, кабачки, патиссоны) до 6,5 (зеленый горошек) В капусте много витамина С, в моркови — провитамина А и т. д. В овощах, как правило, мало жиров. А вот в облепихе, которая по своему химическому составу близка к овощам, процент жира достигает девяти. По содержанию витамина С одно из первых мест занимает шиповник. Этот витамин в больших количествах содержится в крыжовнике персиках, абрикосах, черешне, ябло-

ках, грушах, черной смородине. Яблоки — также богатый источник железа.

Грибы по своему химическому составу, вкусовым качествам напоминают овощи, однако они содержат и вещества, характерные для продуктов животного происхождения. В грибах много белков, но усваиваются они хуже, чем овощные; углеводы грибов также отличаются от овощных. Особую ценность грибам придают микроэлементы (фосфор, цинк, медь и другие) и экстрактивные вещества.

Не все овощи и грибы можно употреблять в пищу без ограничений. Особую осторожность нужно проявлять с грибами. Во-первых, некоторым больным они могут принести вред, во-вторых, в пищу годятся только съедобные и, после соответствующей тепловой обработки, условно-съедобные грибы. Овощи, содержащие в большом количестве щавелевую кислоту (например, ревень), препятствуют солевому обмену, и некоторой категории больных употреблять их в пищу не рекомендуется.

Но в целом фрукты, овощи и грибы — прекрасные продукты питания, укрепляющие здоровье. Очень важно удлинить срок их потребления. Проблема удлинения сроков потребления плодоовощей и грибов — как в свежем (и прежде всего в свежем), так и в переработанном — сушеном, замороженном, маринованном, квашеном, моченом или консервированном — виде имеет первостепенное значение

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕРАБОТКИ И ХРАНЕНИЯ ФРУКТОВ, ЯГОД, ОВОЩЕЙ, ГРИБОВ. ТАРА. СПЕЦИИ

СПОСОБЫ ПЕРЕРАБОТКИ И ХРАНЕНИЯ ФРУКТОВ, ЯГОД, ОВОЩЕЙ, ГРИБОВ, ПРИЧИНЫ ИХ ПОРЧИ

В свежем виде фрукты, ягоды, овощи, грибы, как правило, не могут храниться длительное время. Их порчу вызывают микроорганизмы — дрожжи, плесень, бактерии и ферменты. Надо создать такие условия, при которых жизнедеятельность микроорганизмов была бы прекращена или приостановлена. При этом нужно учитывать то, что наиболее благоприятная для их размножения температура — плюс 20—40°С, что многие из них не выдерживают температуру выше 70°С и погибают. Иные же, образуя споры, сохраняют жизнеспособность и при 100—120°С. Споры отличаются от клеток тем, что при нагревании они не погибают и, попав в нормальные температурные условия, в течение нескольких часов могут образовать колонии (миллионы) живых клеток. Температура ниже 0°С также не убивает, а лишь временно тормозит их рост. При благоприятных условиях они вновь размножаются.

Хорошей средой для размножения микроорганизмов является влага. Фрукты, овощи и грибы содержат большое количество влаги (75—95%) и поэтому легко поражаются микроорганизмами.

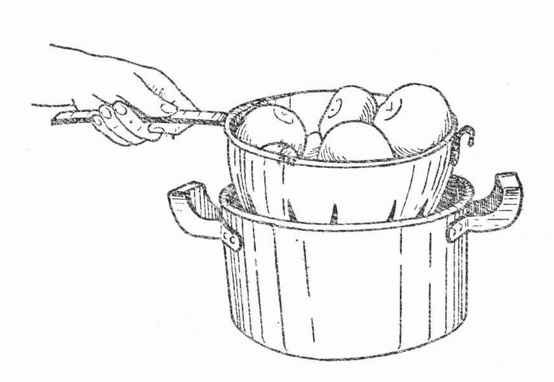
Перед консервированием некоторые фрукты и овощи после подготовки подвергают определенной тепловой обработке.

Бланширование является одним из видов тепловой обработки сырья. Производят его паром, горячей водой, рассолом, сахарным сиропом, раствором лимонной кислоты — в зависимости от того, какая при этом преследуется цель. Если при сушке плодов и овощей бланширование предохраняет от потемнения (отбеливает), то при изготовлении консервов, кроме сохранения натурального цвета, оно способствует удалению микроорганизмов с поверхности, воздуха из тканей (что сохраняет пищевую ценность продукта), уменьшению объема и более плотной укладке в банки. При приготовлении компотов, других консервов из толстокожих фруктов и овощей бланширование — необходимый процесс, так как

после него кожица плодов покрывается мелкими трещинами, что предупреждает ее сползание. Кроме того, бланширование способствует диффузии, т. е. проникновению сахара или рассола внутрь плода.

Фрукты и овощи бланшируют следующим образом: в эмалированную кастрюлю наливают чистую воду, нагревают ее до 85—100°С, погружают продукт, затем быстро достают и охлаждают водой. Дают стечь воде и направляют на последующие операции. При бланшировании в сахарном растворе охлаждение холодной водой не производят.

Воду после бланширования плодов используют для приготовления сиропа.



Бланширование фруктов

Обжаривание овощей производят для уплотнения их за счет испарения влаги, придания им большей стойкости, повышения калорийности за счет впитывания масла, для улучшения вкуса и аромата. Обжаривают овощи в глубоких сковородах, противнях, утятницах на растительном масле (подсолнечном, кукурузном, хлопковом, льняном), желательно рафинированном. Нерафинированное масло предварительно прокаливают во избежание вспенивания. В нагретое масло погружают овощи и жарят их до готовности, которая определяется по следующим признакам:

баклажаны приобретают золотисто-желтую с коричневым оттенком окраску, мякоть становится менее упругой, но сохраняет форму;

кабачки приобретают равномерную желтую с коричневым оттенком окраску, кружки целые;

морковь становится мягкой, но упругости не теряет, окраска темнеет, оранжевый оттенок сохраняется;

белые коренья (пастернак, петрушка, сельдерей) приобретают желтоватый цвет, становятся мягче;

лук приобретает равномерный золотистый оттенок.

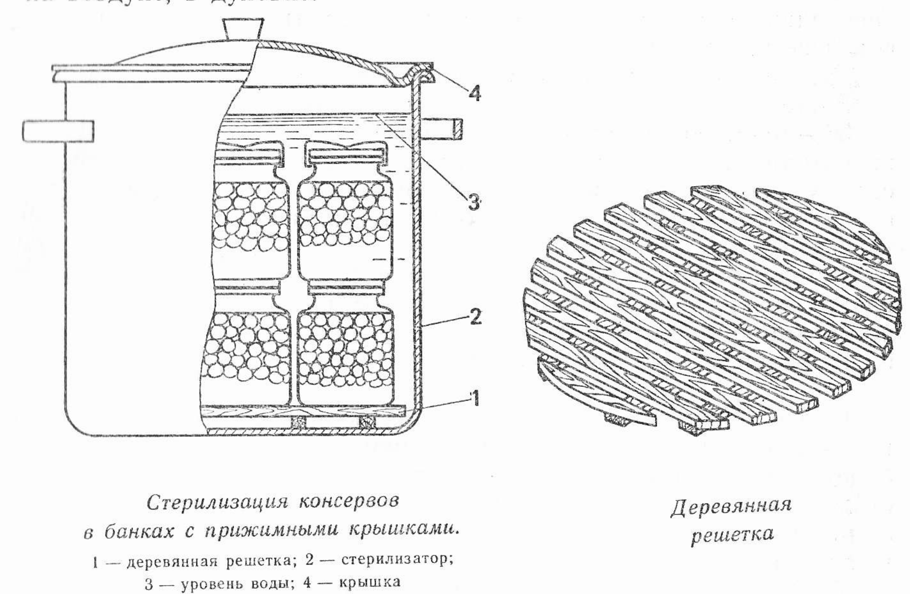
Обжаренные овощи охлаждают, а для приготовления икры пропускают горячими через мясорубку. Между обжариванием овощей и укладкой в банки должно пройти не более полутора часов.

Имеется много способов сохранения растений как в свежем, так и переработанном виде. При заготовке растительной продук-

ции впрок используются физические, микробиологические и химические методы.

К физическим методам относятся тепловая обработка продукции (сушка, пастеризация и стерилизация, консервирование с помощью тепла и сахара — горячий розлив).

Сушка — один из самых надежных методов сохранения впрок скоропортящихся продуктов. Сушат продукты на солнце, в тени на воздухе, в духовке.



Стерилизация консервов в банках с прижимными крышками.

1 — деревянная решетка; 2 — стерилизатор; 3 — уровень воды; 4 — крышка

Деревянная решетка

Пастеризация — форма тепловой обработки пищевых продуктов, при которой они нагреваются и выдерживаются определенное время при температуре ниже 100°С (80, 90, 95°С). В домашнем консервировании пастеризуют соки, соусы, огурцы, томаты и другие продукты с высоким содержанием кислот.

Стерилизация — это термическая обработка, которая полностью уничтожает все микроорганизмы. Продукт переходит в такое состояние, что его можно хранить довольно длительное время. Стерилизуют консервы при температуре 100 и более градусов.

В домашних условиях стерилизацию производят в открытых ваннах, любой плоскодонной посуде (кастрюля, ведро, выварка с закрывающимися крышками) или специально изготовленных стерилизаторах типа выварок с сетками или деревянными кругами.

Каждый вид консервов имеет свой режим стерилизации, который зависит от многих факторов.

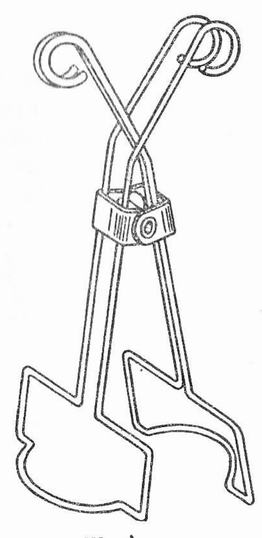
Сырье с большим содержанием кислот требует более «мягкого»

режима, т. е. меньшей продолжительности стерилизации. Для сырья с низкой кислотностью стерилизация должна быть более длительной. Например, зеленый горошек, оливки зеленые, стручковая фасоль нуждаются в «жестком» режиме, и нагревание до 100°C не гарантирует сохранности консервов.

Перед стерилизацией на дно ванны кладут деревянный круг (если нет специальной сетки) или другой «изоляционный» материал — картон, холст, сложенный в несколько слоев.

В стерилизационной ванне воду нагревают до 30—40°C. Эта температура меняется в зависимости от температуры загружаемых консервов: чем выше температура загружаемого продукта, тем выше должна быть температура в ванне.

Вторым этапом является установка банок, накрытых крышками, в ванну. Банки с прижимными крышками устанавливают в два и более рядов, с жестяными — в один.



Щипцы для извлечения банок из ванны

При стерилизации накрытых банок вода в ванне должна быть на 4—5 см ниже крышек, в противном случае при кипении она будет попадать в банки. Их следует ставить на определенном расстоянии друг от друга, а также от стенок ванны. После установки банок ванну накрывают крышкой и при сильном огне доводят воду до кипения.

Так как в домашних условиях трудно обеспечить нормальное прогревание большого количества воды, рекомендуется одновременно стерилизовать консервы одного наименования, расфасованные в посуду одинаковой емкости: не более 8—10 банок вместимостью 0,5 л; 5—6 банок вместимостью 1 л; 1—2 банки вместимостью 3 л.

После окончания стерилизации или пастеризации банки осторожно вынимают из ванны вручную или специальными щипцами. При этом нужно следить за тем, чтобы крышки не сдвинулись. Крышки немедленно закатывают, проверяют герметичность укупорки. Банки ставят крышками вниз до охлаждения. Повышение температуры кипения воды в стерилизационной ванне от 100 до 120°C достигается добавлением в воду определенного количества поваренной соли (табл. 1). При температуре выше 100°C стерилизуют консервы лишь в банках с прижимными крышками.

Банки после наполнения накрывают стеклянными крышками с резиновыми кольцами. Надевают металлическое прижимное приспособление и стерилизуют. После стерилизации и полного охлаждения продукции в воде или на воздухе прижимное приспособление можно снять или оставить. С горячей банки снимать его не рекомендуется.

Горячий розлив применяют обычно при приготовлении жидких продуктов — соков, соусов из овощей и фруктов (за исключением абрикосов). Жидкие и полужидкие продукты, подготовленные соответствующим образом, кипятят и при температуре 90—100°C разливают в предназначенную для них тару без последующей стерилизации.

Бутылки или банки наполняют над противнем, затем немедленно укупоривают и кладут набок или ставят крышками вниз до полного охлаждения.

Горячий розлив также применяют при консервировании целых фруктов и овощей, заливаемых водой, сиропом или маринадом.

Подготовленные соответствующим образом продукты укладывают в банки со специями или без них и заливают кипящей водой, накрывают крышками и выдерживают 5 мин. Затем сливают остывшую воду и наливают вновь горячую. В третий раз содержимое банок заливают кипящим сиропом, маринадом, водой (если компот для диабетиков) и немедленно укупоривают. Бутылки укладывают набок, а банки ставят крышками вниз до полного охлаждения.

Трех- и десятилитровые бутыли после укупорки желательно укутать теплым одеялом, положить набок и оставить на сутки, что гарантирует доброкачественность готовой продукции.

Необходимыми условиями, обеспечивающими сохранность продукта при горячем розливе, являются применение высококачественного сырья, тщательная подготовка тары, быстрота работы и строгое соблюдение санитарных требований. Не рекомендуется производить горячий розлив на сквозняке.

Таблица 1

Количество соли, необходимое для повышения температуры кипения воды

Количество соли на 1 л воды, г	Температура кипения, °C
126	102
172	103
215	104
355	107
407	110
500	120

На микробиологическом методе основаны процессы квашения, соления, мочения, маринования.

При использовании химических методов сохранения продуктов применяются химические консерванты, препятствующие развитию микробов: уксусная, сорбиновая и сернистые кислоты, соли бензойной кислоты.

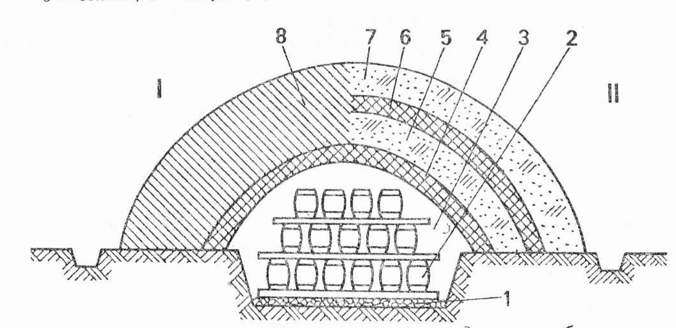
Человек с давних времен пытался как можно дольше сохранить в свежем виде фрукты, овощи и ягоды. Сейчас для сохранения продуктов в свежем виде используются как современные средства, так и средства, применявшиеся еще нашими предками.

Свежую продукцию короткий период можно хранить в холодильнике, соблюдая несложные правила. Нужно поддерживать температурный режим, при котором качество продукции не ухудшается. Фрукты и ягоды хранят отдельно от овощей, поместив каждый вид продукции в отдельную тару. Вместе с фруктами, овощами и ягодами не рекомендуется хранить другие сильнопахнущие продукты. В последнее время для длительного хранения свежей продукции используются специальные морозильники. Не утратили своего значения и давно известные способы сохранения свежей продукции: в траншеях, буртах, ледниках, погребах. Используя их, можно заготовить впрок довольно большое количество картофеля, моркови, свеклы, капусты и других овощей.

Простейшими временными сооружениями для хранения сельскохозяйственной продукции являются траншеи и бурты.

Траншея:

1 — водоотводная канава; 2 — грунт; 3 — корнеплоды; 4 — первый укрывающий слой земли; 5 — солома; 6 — второй укрывающий слой земли или навоза; 7 — термометр



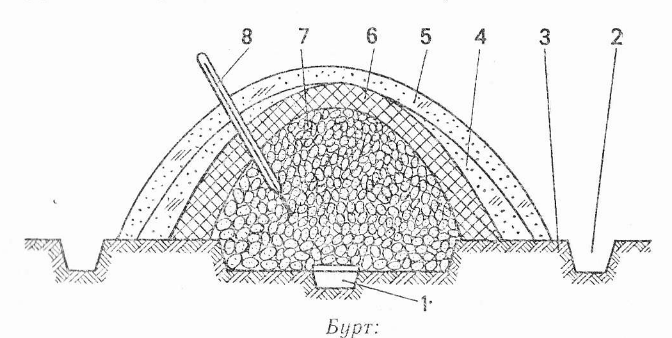
Ледяная траншея для хранения продукции в бочках (I — изоляции из опилок и соломы; II — изоляция из соломы и земли):

1 — щебень; 2 — бочки; 3 — лед; 4 — слой соломы в 10—15 см; 5 — слой земли в 25—35 см; 6 — слой соломы в 10 см; 7 — слой земли в 20—25 см; 8 — опилки

Траншеи роют в земле, заполняют продукцией и укрывают не оставляя отверстий для вентиляции, теплоизоляционным материалом. Глубина траншей зависит от климатических условий Там, где стоит сырая погода, траншеи роют глубже и шире.

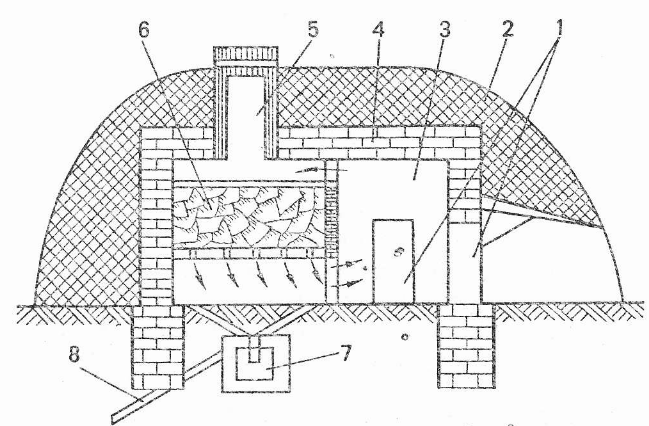
Бурт — валообразная куча картофеля, корнеплодов, капусты уложенных на поверхность земли или в неглубокий котлован укрытых соломой, опилками, торфом и сверху — землей.

В местах с суровым климатом котлован делают более глубоким, а укрытие более толстым. Бурты сооружают там, где грунтовые воды находятся достаточно далеко от поверхности земли где отсутствует опасность затопления сооружений водой, где не дуют сильные ветры. Бурты оборудуют приточно-вытяжной вентиляцией, устанавливают в них термометры, чтобы следить за температурой, которая должна быть в пределах 2—5°С.



Бурт:

1 — вентиляционная канава, 2 — водоотводная канава, 3 — грунт, 4 — слой земли или соломы, торфа 5 — второй слой земли или опилок, соломы, торфа, 6 — солома, 7 — картофель, 8 — термометр



Ледник с боковой загрузкой льда:

1 — вход; 2 — укрытие; 3 — камера для хранения продукции; 4 — стены ледника, 5 — вытяжная труба; 6 — камера для льда, 7 — колодец, 8 — сток воды в канализацию

Ледники — это специальные погреба, имеющие тамбуры, овощехранилища и льдохранилища. Ледники бывают с нижней, боковой и верхней загрузкой. Их заполняют один раз в год — зимой. В таких сооружениях поддерживаются оптимальная для хранения овощей температура и влажность воздуха.

Овощи и картофель можно **снеговать.** К этому способу прибегают ближе к весне, когда в простых хранилищах они начинают портиться. Их укладывают на слой утрамбованного снега толщиной в 30 см, укрывают снегом, сверху кладут овощи, затем снова снег и т. д., пока уложат все продукты. Верхний слой снега, имеющий толщину 40—50 см, укрывают опилками. Морковь и другие нежные корнеплоды снегуют так же, но в ящиках.

Хорошо и долго можно хранить (особенно в свежем виде) лишь те фрукты, ягоды, овощи, которые выращены в нормальных условиях.

Плоды, которые выросли на участках, удобренных избыточным количеством навоза или азотистых удобрений, мало ароматны, отличаются плохой лежкостью, а выросшие на участках, удобренных калийными и фосфорными,— значительно вкуснее, ароматнее и обладают хорошей лежкостью. Плоды, собранные с молодых веток, сохраняются лучше, со старых — хуже, у ягод все наоборот

При хранении свежих фруктов и овощей нужно поддерживать оптимальную относительную влажность воздуха, температуру, использовать качественный упаковочный материал. Это очень важно, ибо после уборки свежие фрукты и овощи продолжают свою жизнедеятельность, то есть в них происходят процессы дыхания, транспирации (выделения влаги). Соблюдение правил хранения фруктов и овощей предохраняет их от высыхания. Для хранения нужно выбирать плоды с толстой кожицей, при этом важно не нарушить на них восковой налет.

Плодоовощные консервы натуральные, закусочные, соки, маринады, приготовленные с точным соблюдением санитарно-гигиенических правил, герметически укупоренные, пастеризованные или стерилизованные, можно хранить не более года при температуре от 0 до 20°С и влажности воздуха в помещении не более 75%

Квашеные, маринованные, соленые фрукты и овощи не теряют своих питательных и вкусовых качеств вплоть до нового сезона, если соблюдены правила выращивания и сбора, требования санитарной обработки тары, сырья, выдержаны оптимальные температурные условия и влажность воздуха. Эти же условия гарантируют хорошее качество фруктов и овощей, хранящихся в свежем виде.

Подвалы и погреба, предназначенные для хранения консервов, должны быть оборудованы специальными полками, иметь плотно закрывающиеся двери. Стены и потолки нужно побелить, полы помыть. Хранят консервы в сухих, прохладных, снабженных вентиляционными установками или окошками для периодического проветривания и регулирования температуры помещениях. В помещениях, имеющих высокую влажность, крышки может поразить ржавчина, что приводит, как правило, к их прободению и, в конечном счете, порче консервов.

Из-за высокой влажности (выше нормы) помещений соленые, квашеные и маринованные продукты, заготовленные в бочках, плесневеют и портятся.

В консервах при температуре 40°С и выше происходит раз мягчение плодов, помутнение сиропа и рассола.

Консервы, содержащие мало сахара или соли, при температуре ниже минус 4°С замерзают. Например, компоты замерзают при температуре минус 6—8°С, варенье, содержащее больше сахара, замерзает при более низкой температуре. Хранение варенья при чрезмерно низкой температуре может привести к его засахариванию.

Нельзя замораживать консервы, так как после оттаивания резко ухудшаются их консистенция, внешний вид и качество. Снижается качество консервов, меняется цвет (особенно темноокрашенных компотов и соков) и в том случае, если длительное время хранить их при дневном свете. Консервы и свежие плоды следует держать в затемненных помещениях.

Основная причина порчи консервов — нарушение режима стерилизации или температуры розлива (при изготовлении консервов без стерилизации). Соленые, квашеные и маринованные продукты портятся из-за использования некачественного, несортового сырья, из-за нарушения санитарных условий и технологии переработки.

Содержимое консервных банок со вздутыми или сорвавшимися крышками или осколками стекла, попавшими при вскрытии в продукт, подлежит уничтожению. Если срыв крышек произошел даже через 2—3 дня после изготовления консервов, такие консервы употреблять в пищу нельзя. Содержимое бомбажных (вздувшихся) банок следует выбросить в мусоросборник или закопать в яму, а тару тщательно вымыть, применяя щелочь или другие моющие средства, и ошпарить несколько раз кипятком. Испорченные консервы также определяются по наличию неприятного запаха, появлению плесени на поверхности, что может быть результатом неумелой и плохой укупорки банок.

Появление плесени на поверхности переработанных фруктов и овощей, расфасованных в крупную тару, происходит из-за недоброкачественной мойки и подготовки сырья и тары, неумелой укупорки стеклобанок, в результате чего в банки попадает воздух, а вместе с ним и микроорганизмы.

Перезрелые и недозрелые фрукты, ягоды и овощи при длительной стерилизации развариваются и теряют внешний вид. Разваренные консервы считаются низкокачественными, хотя они при

годны в пищу. Низкокачественными являются и консервы, в которых фрукты и овощи всплыли на поверхность банки и потемнели (абрикосы и сливы, огурцы и томаты, груши, черешня светлых тонов, маринованные яблоки летних сортов). Это происходит вследствие неполного заполнения банок, использования переспелого и некачественного сырья, при слишком длительном режиме стерилизации, при попадании воздуха в банку. Чтобы этого избежать, плоды нужно подвергнуть бланшированию, более плотно уложить в банки и перед стерилизацией в компоты (из черешен и груш) добавить винно-каменную или лимонную кислоту (3 г на банку вместимостью 0,5—1 л).

Важное условие, предупреждающее порчу консервов,— строгое соблюдение всех санитарных требований при их приготовлении (тщательная мойка инвентаря, тары, сырья и рук).

У маринованных и консервированных забродивших огурцов вкус можно улучшить. Для этого необходимо слить маринад, огурцы помыть теплым солевым раствором, мягкие — удалить. Маринад вскипятить, профильтровать и после охлаждения залить им огурцы. Маринад можно заменить свежеприготовленным.

Таблица 2

Предельные сроки хранения фруктов, овощей, ягод, грибов с момента сбора до переработки

Сырье	Часы	Сутки
Айва	—	7—8
Баклажаны, кабачки	—	1,5
Виноград	—	1
Горошек зеленый:		
нелущеный	12	—
лущеный	2	—
Грибы	5—6	—
Зелень	8—12	
Инжир	8	—
Капуста цветная	12	
Кольраби	—	3
Коренья:		
без зелени	—	3
с зеленью	—	1
Крыжовник	8	—
Лепестки роз	8—12	—
Лук зеленый	8—16	—
Малина, клубника, ежевика, черная смородина	8	—
Морковь поздняя		3
Морковь ранняя	—	2
Огурцы, патиссоны	—	1
Оливки зеленые	—	2
Орехи зеленые		5
Перец, гогошары	—	1,5
Ревень	12	—
Свекла, капуста белокочанная	—	3

Окончание табл. 2

Сырье	Часы	Сутки
Томаты красные и зеленые	—	1,5
Тыква	—	5
Фасоль стручковая, лима	12	—
Фасоль стручковая и лима лущеные	4	—
Фейхоа	—	4
Черешня, кизил, слива, персики, абрикосы, вишня	12	—
Шелковица	8	—
Щавель, шпинат	8	—
Яблоки, груши:		
летних сортов	—	2
зимних сортов	—	7—8
Яблоки райские	—	5—8

Таблица 3

Сроки хранения фруктов, ягод, овощей и грибов в холодильнике при температуре от 0 до +1°С

Наименование сырья	Сроки хранения, сутки
Баклажаны	20
Грибы	1—2
Горошек зеленый	5
Зелень	15
Кабачки	15—20
Капуста белокочанная	15—20
Капуста цветная	5
Коренья разные с зеленью	5
Коренья разные без зелени	10—15
Красная смородина, прочие косточковые плоды	4
Лук зеленый	5
Малина, земляника	4
Морковь поздняя	15—20
Морковь ранняя	5
Огурцы, патиссоны	15—20
Перец	40
Ревень	5
Свекла, кольраби	15—20
Томаты зеленые	40—45
Томаты красные	30
Тыква	25—30
Фасоль стручковая, лима	10
Фасоль стручковая, лима лущеные	5
Щавель, шпинат	5
Яблоки летних сортов, груши, сливы, черешня, вишня, черная смородина	4

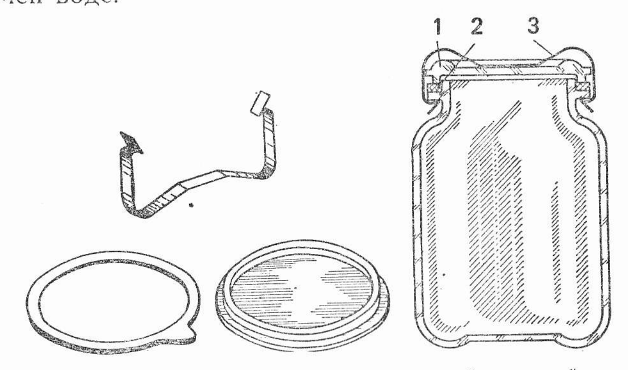
ТАРА И ЕЕ ПОДГОТОВКА, ИНСТРУМЕНТ

Стеклянная тара, рекомендуемая для домашнего консервирования, должна отвечать следующим требованиям: быть термостойкой, т. е. при резких перепадах температур (40, 60 и 100°С) не трескаться, стойкой к химическим воздействиям консервируемой среды, прозрачной, чтобы продукт был виден.

Можно использовать стандартную стеклянную тару отечественного производства, как новую, так и бывшую в употреблении, вместимостью 0,35; 0,5; 1; 2; 3; 4 и 10 л с крышками СКО (стеклянная крышка обжимная, или прижимная), а также импортную, имеющую диаметр венчика горловины 83 мм. Для консервирования жидких и измельченных продуктов применяются бутылки молочные вместимостью 0,5 и 1 л.

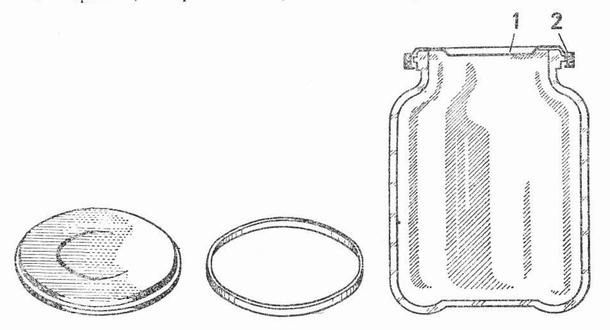
Банки, бутылки, бутыли, предназначенные для домашнего консервирования, нужно предварительно осмотреть. Тара с трещинами, щербинами, подпрессовкой на венчике горловины и другими дефектами непригодна.

Каждую банку тщательно моют в ванне, тазу или другой емкости в теплом моющем растворе, затем переворачивают вверх дном, встряхивают. Вымытую тару ополаскивают, ставят донышком вверх на ткань. Сильно загрязненную тару замачивают в любом моющем растворе, затем тщательно моют, ополаскивают в горячей воде.



Стеклянная банка с прижимной крышкой:

1 — крышка; 2 — резиновая прокладка; 3 — прижимное приспособление



Стеклянная банка с жестяной крышкой:

1 — крышка; 2 — резиновое кольцо

Бутылки для соков, бутыли замачивают на 30—40 мин в растворе моющих средств, затем моют «ершом».

Тару, предназначенную для горячего розлива, после мойки ополаскивают и держат над паром либо в посуде с двойным дном. В последнем случае на дно стерилизационной ванны или кастрюли ставят сетку, наливают на 8—10 см ниже нее воду. Бутылки, бутыли или банки опрокидывают вверх дном, ванну, кастрюлю закрывают крышками и доводят воду до кипения. Кипятят в течение 8—10 мин. Затем дают стечь воде со стенок посуды и высушивают ее в духовке. Перед наполнением тара вновь подвергается внешнему осмотру: дефектная отбраковывается.

Розлив продукта в тару нужно производить не позже чем через 5—8 мин после ее обработки.

Во избежание образования трещин и боя стеклотары от резкого перепада температур розлив продукта производят постепенно, при постоянном взбалтывании, на деревянных столах.

Для соления, квашения, мочения, маринования овощей и фруктов используются бочки и крупная стеклянная, эмалированная посуда. Небольшое количество продукции заготавливают в эмалированных (без трещин) ведрах, кастрюлях, в стеклянной с широким горлом посуде. Овощи и фрукты солят, квасят, мочат, маринуют в новых или старых (из-под пищевых продуктов) дубовых, буковых, липовых бочках емкостью 50—100 и более литров. Как старые, так и новые бочки за 20—25 дней до использования замачивают, воду меняют каждые 4—5 дней. Старые бочки должны разбухнуть, не протекать, из древесины новых бочек должны исчезнуть дубильные и смолистые вещества. Затем бочки моют щеткой в горячем растворе кальцинированной соды (20 г на 10 л воды), ополаскивают чистой водой. Перед тем как уложить продукт, их окуривают серой. Делают это двумя способами. После мойки, подгонки обручей бочку плотно закрывают крышкой, через отверстие для пробки вводят зажженный серный фитиль (5 г серы на 50 л объема), вставляют пробку. Либо на дно бочки ставят железную посуду с зажженной серой, а бочку закрывают крышкой. Через 3—4 часа открывают, проветривают, обдают кипятком, тщательно ополаскивают холодной водой.

Подготовка крышек и других укупорочных средств. Для укупорки отечественных стеклобанок и бутылей применяют крышки, изготовленные из белой жести (лакированные или нелакированные) или алюминия, стеклянные крышки с прижимным приспособлением.

Перед мойкой крышки подвергают внешнему осмотру, негодные бракуют (поверхность крышек должна быть без ржавчины, вмятин, внутреннее покрытие лаком — равномерным, без пузырей, края — без заусенцев; резиновые кольца — эластичными, без обрывов, не выступать из пазов). Затем крышки очищают с внутренней стороны от смазки и загрязнений, укладывают в таз, и моют

такое количество, которое будет использовано в течение 10 мин, заливают кипятком на 2—3 мин.

Крышки из белой жести нелакированные не пригодны для укупоривания продукции с большим содержанием кислот (особенно маринадов, маринованного чеснока), а также плодов, имеющих интенсивную окраску (вишня, черная смородина, некоторые сорта слив и др.), так как красящие вещества плодов, взаимодействуя с солями олова, которым покрыта жесть, образуют соединения, придающие продукту неприятный цвет и посторонний привкус. Кроме того, кислоты разъедают слой олова, что со временем приводит к прободению крышек.

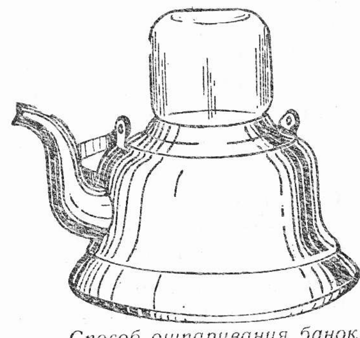
Для укупорки продуктов, фасуемых способом горячего розлива в бутылки (соки, соусы), применяют полиэтиленовые, резиновые, корковые пробки и резиновые соски. Перед укупоркой пробки также обрабатывают: новые моют в растворе моющих средств с последующим ополаскиванием в горячей воде, бывшие в употреблении полиэтиленовые тщательно моют в теплой воде и ополаскивают горячей, бывшие в употреблении корковые пробки вымачивают, промывают и кипятят 2—3 мин. Соски хорошо промывают в растворе моющих средств (1 столовая ложка на 1 л воды), ополаскивают несколько раз в горячей воде.

Укладка продуктов в банки и укупорка. Подготовленные овощи или фрукты укладывают в стеклотару фигурно или насыпью. Укладка во всех случаях должна быть плотной, крышки должны накладываться свободно. Заливают содержимое банки рассолом, сиропом, маринадом, соусом, имеющим температуру не ниже 75°С, а в отдельных случаях доходящую до 100°С.

Стеклобанки вместимостью 0,35, 0,5 и 1 л наполняют на 1,5—2 см ниже верха горловины банки, 3-, 10- и 15-литровые бутыли — на 5—7 см. После этого тара должна быть накрыта крышками и подвергнута стерилизации не позднее чем через 30 мин. Наполнение банок, бутылей, бутылок соками, соусами при горячем розливе производят так, чтобы содержимое немного вылилось и вытеснило воздух.

В домашних условиях для закатки крышек применяются ручные закаточные машинки.

Ручная закаточная машинка состоит из патрона, накладываемого сверху на жестяную крышку, и закаточного ролика, расположенного сбоку, связанного с рукояткой. Рукоятка с роликом свободно вращаются вокруг патрона. Вращая рукоятку вокруг банки, можно изменять расстояние между роликом и патроном. Патрон сверху снабжен грибком (деревянным, металлическим



Способ ошпаривания банок перед укладкой продуктов

или пластмассовым), служащим для упора руки, прижатия крышки к банке.

На крышку банки устанавливают патрон укупорочной машинки который, упираясь левой рукой в грибок, прижимают к крышке. Правой рукой вращают рукоятку вокруг патрона. Ролик во время вращения загибает нижний бортик крышки. По мере вращения проворачивают рукоятку винта с роликом вокруг патрона, ролик приближают к бортику крышки и плотно прижимают резиновое кольцо к венчику банки.

Для проверки герметичности укупорки левой рукой придерживают банку, правой поворачивают крышку по окружности. У хорошо укупоренной банки крышка не должна поворачиваться. При обнаружении смещения крышки ее следует опять закатать, чтобы она перестала смещаться. Если крышка хорошо закатана, на ее бортах не бывает зазубрин или кусочков резинового кольца. При некачественной закатке нужно сменить крышку, банку повторно простерилизовать и укупорить.

Укупорочная машинка служит долго, если после закатки ее промыть, высушить и смазать любым машинным маслом или тавотом.

При обработке фруктов, ягод, овощей и грибов используется много различных приспособлений: ножи, косточковыниматели, конические трубочки и ложечки для удаления сердцевины, овощерезки и т. д.

СПЕЦИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ПЕРЕРАБОТКЕ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

При переработке фруктов, овощей и грибов применяют различные специи (пряности). Они содержат эфирные масла, островкусовые вещества и витамины, способствующие улучшению пищеварения, усвояемости пищи.

Добавляют к основному продукту в небольших количествах для придания ему особого вкуса и аромата. При этом используются листья, корни, цветы, луковицы, семена, кора растений.

Благодаря бактерицидным свойствам некоторые пряности способствуют только длительному хранению пищи, не представляя собой особой питательной ценности.

Перец черный. Лазящий кустарник. Черные плоды — незрелое высушенное зерно, белые — зрелое без внешней оболочки. Ценится за содержание в нем эфирного масла и пиперина, от которого зависит острота пряности. Растет на Яве, Суматре, в Бразилии. Используется при консервировании овощей, приготовлении соусов, подливок, рыбных, мясных и других блюд.

Перец душистый применяют в виде горошка или в молотом виде. Вечнозеленое дерево растет в Индии, Южной Америке, на

Кубе, Ямайке. Соединяет аромат гвоздики и корицы, мускатного ореха, вкус — жгучий. Используют при приготовлении маринадов, консервов, различных блюд.

Лавровый лист — высушенные листья благородного лавра. Культивируется на Черноморском побережье. Встречается и в диком состоянии, листья дикорастущего лавра также пригодны в пищу. Аромат придает ему эфирное масло, горький вкус — горечи. Сбор листа и сушку производят с декабря до июня, так как в это время листья содержат наибольшее количество эфирного масла.

Лавровый лист — самая распространенная пряность в нашей стране. Используют при консервировании, солении и мариновании овощей, приготовлении мясных, рыбных, грибных блюд, соусов.

Корица — это кора вечнозеленого коричневого дерева семейства лавровых. В Советском Союзе его не выращивают. Произрастает в тропических областях Азии. Содержит много эфирного масла, что придает ей приятный запах и сладковатый вкус. Широко применяется в пищевой промышленности. Используют при приготовлении фруктовых и овощных маринадов, соусов, салатов, кондитерских изделий.

Гвоздика — сушеные цветочные почки вечнозеленого гвоздичного дерева. Ароматом обладают не только почки, но также кора и листья. Вкус и запах гвоздики обусловлены наличием в ней эфирного масла. Родиной ее является Индонезия.

Используют гвоздику при мариновании грибов, приготовлении фруктовых маринадов, вторых обеденных блюд, добавляют в квашеную капусту для улучшения ее вкуса.

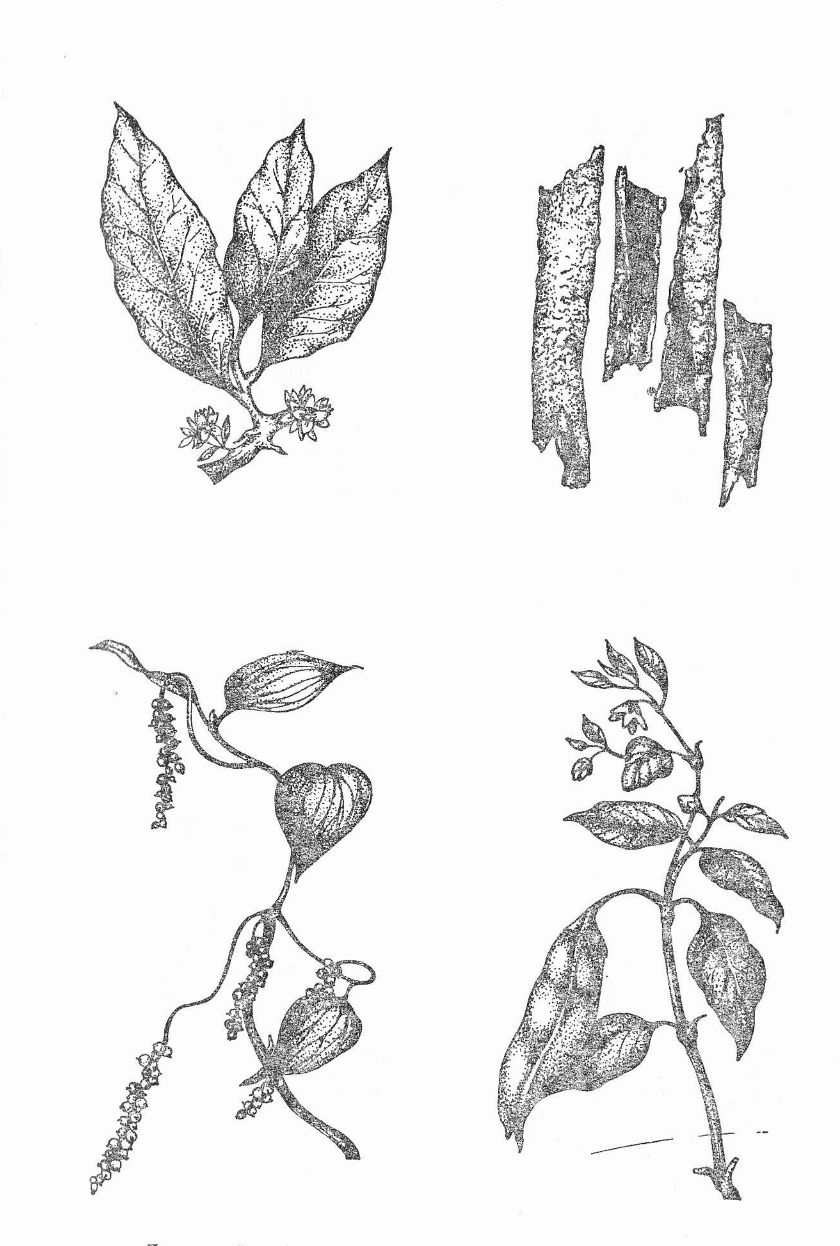
Ваниль — это стручки растения орхидеи. В Советском Союзе ванильную орхидею не выращивают. Родина ее — Мексика. Аромат ванили обусловлен наличием в ней ванилина.

Используют в кондитерских изделиях, в домашнем консервировании — в компотах и вареньях.

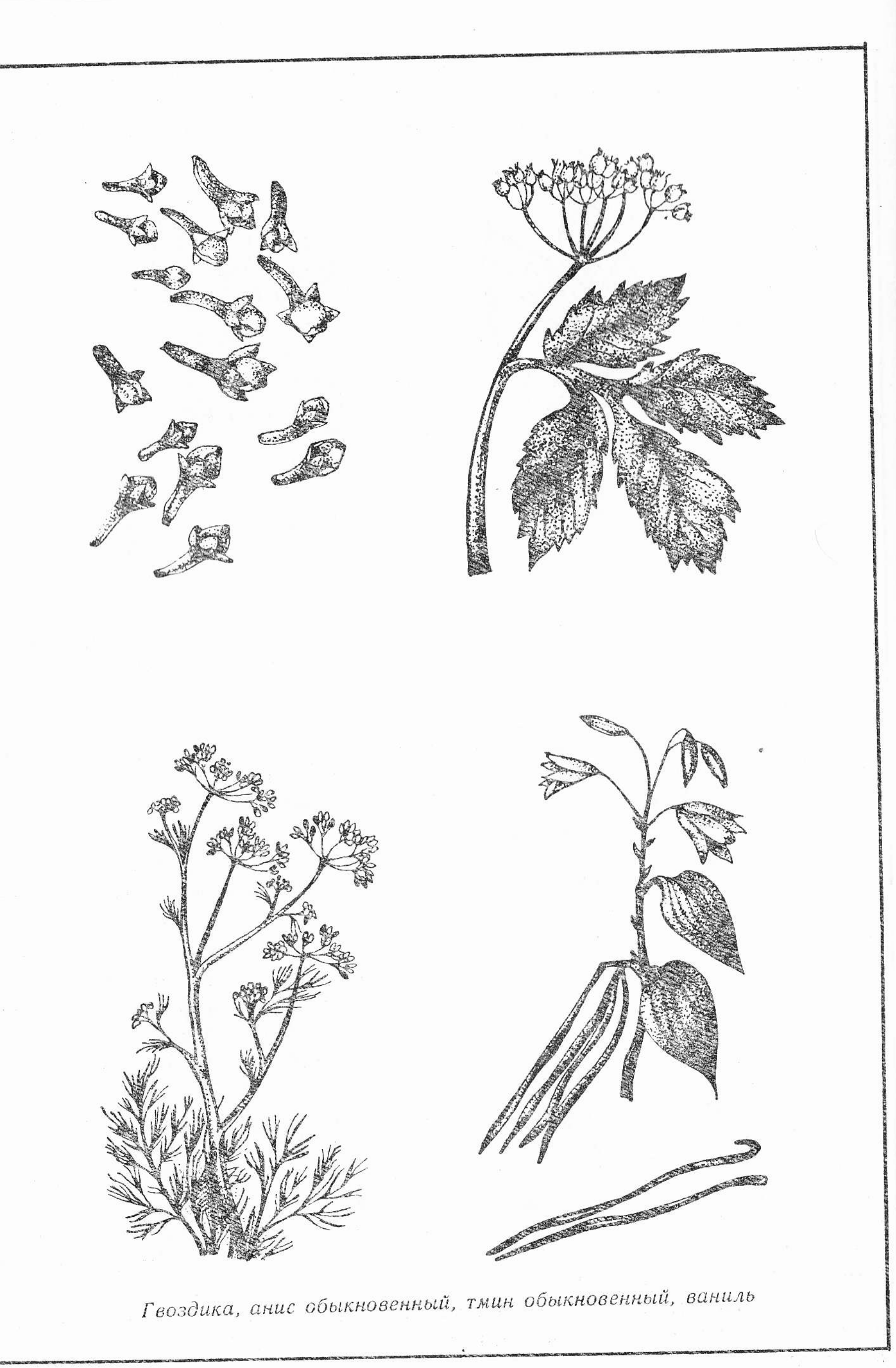
Ванилин — белый мелкокристаллический порошок, приготовленный искусственно, обладающий ванильным запахом. Ванилин является хорошим заменителем натуральной ванили. Его следует добавлять в остывший продукт, так как при кипячении ванилин теряет свой запах. Обычно ванилин продают в пакетах в смеси с сахаром.

Анис обыкновенный. Травянистое растение. Благодаря большому содержанию эфирного и жирного масел семена аниса обладают сладковатым вкусом и особым запахом. Семена аниса в молотом виде используют как пряность при приготовлении овощных маринадов, кондитерских изделий.

Тмин обыкновенный. Зонтичное растение. Произрастает в европейской части СССР. Ценится за большое количество жирного и эфирного масел, смолистых веществ. Используют сухие плоды



Лавровый лист, корица, перец черный, пгрец кайенский



Гвоздика, анис обыкновенный, тмин обыкновенный, ваниль

тмина и тминное эфирное масло в хлебо-булочном производстве, при изготовлении сыров, солении, квашении овощей.

Барбарис обыкновенный. Ягоды богаты яблочной, винной и лимонной кислотами. Их сушат и солят. Сушеные в молотом виде используют как приправу к мясным, рыбным блюдам, из свежих готовят варенье, соки, желе, мармелад, пастилу.

При засолке и консервировании, помимо пряных культур, используют листья дуба, вишни и черной смородины. Они содержат дубильные вещества и эфирные масла, придающие овощам аромат и упругость.

СБОР, ХРАНЕНИЕ ФРУКТОВ, ЯГОД, ОРЕХОВ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

СЕМЕЧКОВЫЕ ПЛОДЫ

К ним относятся яблоки, груши, айва и другие. Собирают их в сухую погоду утром, когда роса высохла, или после обеда, когда спала жара. В ненастную погоду, после дождя или полива собирать фрукты нельзя.

Сбор плодов проводят вручную или с помощью специальных приспособлений и инвентаря, например, плодосъемников промышленных или самодельных.

Собирают плоды с большой осторожностью, начиная с нижних ярусов, при этом стараются не нарушить восковой налет, защищающий от грибных заболеваний, и не нанести повреждений, уколов, царапин. Любые дефекты снижают лежкость плодов. Поэтому трясти деревья, чтобы облегчить себе работу по сбору плодов, нельзя: ударяясь о землю, они получают повреждения.

Существуют съемная (техническая) и потребительская степени зрелости плодов. При съемной зрелости они приобретают аромат, меняют окраску, достигают оптимальных размеров, семена у них темнеют. Это не совсем созревшие плоды. Их лучше всего использовать для длительного хранения. При потребительской зрелости плоды обретают свойственные им окраску, вкус, аромат, определенную плотность мякоти, накапливают оптимальное количество сахара и кислот, т. е. полностью созревают.

Не все плоды можно собирать при наступлении съемной зрелости. Известно, что они после сбора продолжают «жить», дозревают, «залечивают раны». Однако, например арбузы, отдельные сорта груш не обладают этой способностью и, собранные в съемной степени зрелости, остаются недозрелыми и невкусными. Поэтому в зависимости от сорта, от последующего использования плодов их срывают в той или иной степени зрелости.

Собранные плоды, каждый сорт в отдельности, осторожно укладывают в чистые сухие ящики или корзины вместимостью не более 8 кг.

При этом крупные (менее лежкие) кладут в одну корзину, средние и мелкие — в другую, дефектные, гнилые и помятые — в третью.

После сортировки* доброкачественные плоды, идущие на хранение или переработку, укладывают в тару насыпью или рядками. Рядками укладывают (плотно, но без усилий) плоды ценных сортов. Предназначенные для длительного хранения оборачивают пергаментной бумагой или переслаивают сухой древесной стружкой. Бумага повышает лежкость плодов, предохраняет их от поражения грибными болезнями и исключает передачу болезни от одного плода к другому. Если плоды обернуть бумагой дважды, то они хранятся дольше. В этом случае первый слой должен быть из пергаментной бумаги, второй — из бумаги любого сорта. При использовании стружки ею заполняют дно тары, а затем пересыпают слои плодов. Рекомендуется всякую тару, предназначенную для хранения плодов, застилать плотной оберточной бумагой.

Летние сорта **яблок** не обладают хорошей лежкостью, осенние можно хранить в холодильниках до двух месяцев, зимние — до нового урожая. В прохладных подвалах, погребах яблоки лежких сортов хранят несколько месяцев. Помещение, предназначенное для хранения яблок, должно быть сухим, хорошо проветриваемым, темным.

Айву хранят так же, как и другие семечковые. Иногда ее развешивают связками на чердаках, в сараях и периодически проверяют состояние плодов. Эта культура обладает отличной лежкостью.

На небольших кустарниках растут мелкие плоды **японской** айвы, имеющие кислый, напоминающий лимонный, вкус. Японская айва созревает в сентябре, собирают ее до заморозков. Чтобы она приобрела нормальный вкус, ее необходимо выдержать около двух месяцев в сухом прохладном помещении, затем сразу же переработать на варенье, перетереть с сахаром.

Учитывая, что после сбора большинство сортов **груш** перестает «жить», их снимают на хранение твердыми, с началом высветления основной окраски, при появлении легкой желтизны. Для успешного хранения груш важны правильный выбор сорта, тщательная сортировка, подбор тары и наличие хранилища без резких колебаний температуры и влажности воздуха. Не рекомендуется держать груши вместе с сильно пахнущими продуктами. Соблюдая указанные требования, поддерживая температуру около 1°C и относительную влажность воздуха 90%, груши можно хранить от 2 до 6 месяцев.

Большое значение для длительного хранения плодов имеют

---

* Плоды, идущие на переработку, сортируют по степени зрелости, размеру и окраске.

соблюдение агротехнических правил их выращивания, состав почвы, количество и качество вносимых удобрений.

СУБТРОПИЧЕСКИЕ ПЛОДОВЫЕ КУЛЬТУРЫ

К ним относятся цитрусовые (лимоны, апельсины, грейпфруты), мушмула-локва, гранат и другие.

Эти культуры, как и семечковые, собирают вручную утром, когда высохнет роса, или после обеда, когда спадет жара. После сортировки, отбраковки доброкачественные плоды двумя-тремя рядами укладывают в тару.

Лимоны, апельсины, грейпфруты, предназначенные для длительного хранения (до 6 месяцев), оборачивают бумажными салфетками и помещают в подвал, погреб или другое помещение с температурой от 0 до 4°C и относительной влажностью воздуха 80—90%. Нельзя хранить вместе с другими пахучими продуктами.

Мушмула — раннеспелая культура, в зависимости от зоны произрастания созревает в мае или июне. Плоды богаты сахарами, минеральными солями и витаминами. Используют в основном в свежем, а также в консервированном виде. Собирают кисти или выборочно отдельные зрелые плоды. Мушмулу помещают в тару насыпью, хранят в неотапливаемых сухих помещениях.

Гранат — ценнейший противоцинготный плод. В зависимости от содержания кислоты гранаты бывают кислого, кисло-сладкого и сладкого сортов. Созревают в конце августа — начале сентября, собирают их вручную, срезая ножом длинную плодоножку. Среди них есть лежкие и скоропортящиеся. К лежким относятся плоды с грубой коркой, сладкие и дикорастущие.

Раздельно по сортам их укладывают для хранения в ящики. Хранят в прохладном, хорошо вентилируемом сухом помещении, уложенными двумя-тремя рядками в тару вместительностью 8—10 кг или на стеллажах, а также в подвешенном виде.

Плоды нележких сортов, не пригодные для длительного хранения, можно держать 2—5 суток в подвалах или холодильниках. Используют для приготовления соков и приправ к мясным и рыбным блюдам.

КОСТОЧКОВЫЕ ПЛОДЫ

К ним относятся абрикосы, персики, сливы, вишня, черешня, кизил, терн, алыча и другие.

Собирают косточковые плоды так же, как и семечковые, вручную или специальными приспособлениями. Утром в сухую погоду плоды осторожно срывают с плодоножками, стараясь не нанести повреждений, не нарушить воскового налета.

Сбор косточковых ведут после достижения ими свойственных данному сорту размеров, появления соответствующей окраски и воскового налета, то есть при наступлении съемной зрелости.

Собирают и укладывают плоды в тару раздельно по сортам. Более нежные плоды (абрикосы, персики) укладывают в мелкую тару вместимостью 3—4 кг и перекладывают пергаментной бумагой. Для твердых плодов (терн, алыча, слива и кизил) используют более крупную тару (корзины) вместимостью до 8 кг.

Черешню, вишню и мелкие сорта сливы собирают с плодоножками при наступлении потребительской зрелости. Укладывают каждый сорт в отдельности насыпью в тару вместимостью 8 кг, направляя плодоножки в одну сторону. Плоды с плодоножками сохраняются лучше. **Абрикосы, персики, вишню, черешню, терн, алычу, сливу** можно хранить в холодильнике 4—5 дней. Используют их для приготовления компотов, варений, соков, повидла, желе или сушат.

Кизил — светолюбивая, теплолюбивая, засухоустойчивая культура. Мясистые розовой окраски овальной формы плоды кизила содержат витамина С во многоо раз больше, чем, например, персики, абрикосы, сливы. Созревает кизил в зависимости от почвенно-климатических условий в августе — сентябре. В это время его и собирают. Плоды, собранные утром в сухую погоду, хранятся лучше, но в целом недолго: помещенные в холодильник — 5—10 дней.

Используют кизил как в свежем, так и переработанном виде. Готовят компоты, варенья, соки, желе.

ЯГОДЫ

К ним относятся земляника, малина, белая, красная и черная смородина, крыжовник, калина, лимонник, рябина, виноград, облепиха и другие.

Земляника садовая. Ценнейшая ягодная культура, содержащая сахара, кислоты, микроэлементы, витамины.

Это многолетнее нежное неприхотливое скороспелое растение. Земляника бывает нескольких сроков созревания: раннего, среднераннего, среднего и позднего. Так называемая ремонтантная плодоносит несколько раз за сезон. Сбор земляники производят выборочно, по мере созревания, чаще всего через день. Собирают ягоды рано утром, укладывают в мелкую тару тонким слоем. При этом лучше не касаться ягод руками, а брать их за плодоножку. Хранят землянику в холодильнике не более 3 суток. Ягоды с плотной мякотью можно хранить до 5 суток.

Используют в свежем виде и консервируют: готовят компоты, варенья, джемы, соки.

Облепиха. Плоды облепихи относятся к поливитаминным. Недаром ее называют чудо-ягодой. Это настоящая кладовая вита-

минов, источник масла — эффективного средства для лечения ряда заболеваний. Целебными свойствами обладают также корни, ветки и листья растения.

Сбор облепихи — трудоемкий процесс. Ягоды прочно и плотно сидят на коротких плодоножках, облепляя ветки (отсюда и название растения), усыпанные, как правило, колючками. Собирают плоды (костянку), когда они обретут максимальную яркость окраски, станут мягкими. На юге сбор ведут до заморозков. Предварительно вырезают сушняк, удаляют «слепые», почти лишенные листьев побеги. Снимать ягоды начинают с верхних ветвей, от основания к их концу. В этом случае колючки не так опасны. Срезать ветки, чтобы затем собирать с них ягоды, не следует, так как в дальнейшем это может привести к потере урожая или даже бесплодию растения. Плохо, когда сбор урожая откладывают до заморозков, и ягоды в этом случае стряхивают на подстилку. Собирать облепиху в это время и таким способом не рекомендуется из следующих соображений: к моменту сбора большие потери урожаю наносят птицы, много ягод остается на дереве, ухудшается их качество. При использовании специальных крючков в ягоды попадает много сора: листьев, почек, веточек; причиняется вред растению.

Через 3—5 часов после сбора ягоды облепихи нужно переработать. До этого их хранят в холодильнике.

Из облепихи готовят соки, джемы, компоты ассорти, протирают ее с сахаром.

Калина содержит большое количество витаминов. Растет она в лесах, долинах рек и как декоративное растение — в парках, садах. Садоводы-любители выращивают калину для получения ягод. Их собирают после заморозков, когда они теряют часть свойственной им горечи. Если ягоды заморозить или выдержать в холодном подвале, то горечь у них пропадет совсем.

Калину используют для приготовления компотов, варений, джемов, сушат для чая

Лимонник — многолетняя декоративная лиана, имеющая 5 вкусов: кислый, терпкий, жгучий, горький и сладкий. Ягоды богаты органическими кислотами (яблочной, винной, лимонной, янтарной), сахарами, пектиновыми и тонизирующими веществами, витаминами С и Р, а семена — маслами. В мякоти ягод, кожуре семян, листьях содержатся биологически активные вещества, снижающие физическую усталость человека.

Из существующих в мире 14 разновидностей лимонника в Советском Союзе растет лишь лимонник китайский — морозоустойчивое светолюбивое растение.

Плоды собраны по 30—40 штук в кисти. Период созревания лимонника в зависимости от климатических условий длится с августа до середины сентября. Плоды собирают как только они покраснеют.

Их укладывают в корзины и хранят до переработки в прохладном помещении. Долго хранить лимонник в свежем виде нельзя.

Из ягод готовят соки, варенья. Свежие и сушеные листья используют для приготовления чая. Сушат листья в тени. Чай имеет аромат лимона и оказывает бодрящее действие.

Рябина — морозоустойчивая культура, относится к поливитаминным. В ней много биологически активных веществ — витамина С, аминокислот, железа и, что очень редко для плодов, йода. А по содержанию сорбиновой и парасорбиновой кислот ей нет равных. Ягоды рябины обладают фитонцидным свойством.

Кисти рябины срезают в сухую погоду до заморозков. В комнатных условиях их можно хранить 5—10 дней, а в холодном помещении настилом на полках или в подвешенном состоянии 10—15.

Из рябины готовят соки, варенья, повидло, как правило, в смеси с яблоками кислых сортов, смородиной, сливой.

Виноград. Существует много помологических сортов: с семенами, без семян, с белыми, красными, розовыми ягодами. Это ценная культура, содержащая много сахара, витаминов, микроэлементов. Виноград бывает столовый и техничесиий. Столовый хранится дольше. В августе—сентябре, когда виноград созревает, спелые гроздья собирают для переработки, а в стадии технической зрелости — для хранения. Ножом или ножницами срезают гроздья и укладывают в любую тару (лучше в ивовые корзины с ручками) емкостью 8—10 кг. Для длительного хранения пригодны столовые сорта Сабо, Тавриз, Кахетинский. После сортировки и удаления порченых ягод гроздья плотно укладывают в деревянную тару и хранят в помещении при температуре около 1°С и относительной влажности воздуха 80—90% в течение 4—5 месяцев. Хранят виноград также в ящиках, пересыпав гроздья торфом или пробковыми опилками, которые ограничивают доступ кислорода, поддерживают постоянную температуру и тем самым препятствуют появлению плесени, можно уложить его в корзины, а верх укрыть холстом и зашить.

Хранят виноград и в воде. Сплетенные вместе гроздья опускают в бочку или чан с водой так, чтобы виноград не касался тары. Хорошо хранятся сплетенные гроздья, подвешенные в погребах и прохладных подвалах.

За время хранения виноград изменяет свой химический состав: идет накопление сахара, он становится слаще.

Из винограда готовят соки, варенья, ягоды маринуют.

Черная, красная и белая смородина. Этот кустарник дает урожай очень ценных ягод, отличается длительным сроком плодоношения: в зависимости от почвенно-климатических условий черная смородина плодоносит 12—15 лет, красная и белая — еще дольше Ягоды смородины богаты витаминами, сахарами, азотистыми и другими ценными веществами.

Смородина бывает раннеспелой, среднеспелой и позднеспелой. Независимо от сроков созревания ягоды смородины имеют прекрасный вкус и душистый аромат. Созревают они за 20—30 дней у черной смородины и за 15—20 у красной и белой. Собирают только полностью созревшие ягоды. Их можно хранить в холодильнике до 4 дней.

Используют смородину как в свежем, так и в консервированном виде. Из смородины готовят соки с сахаром и без сахара, варенья, желе, при этом нередко — в сочетании с другими плодами и ягодами, протирают ее с сахаром.

Малина. В народе малина издавна ценится за антисептическое, жаропонижающее и другие лекарственные свойства. Ягоды белого или красного цвета имеют приятный вкус и аромат. Они содержат много саллициловой кислоты, витаминов, сахаров. По содержанию полезных веществ малина занимает одно из первых мест среди ягодниковых.

Ягоды собирают по мере созревания в течение 15—20 дней. Период плодоношения зависит от агротехники возделывания культуры и климатических условий. Нежные сочные ягоды хранятся в холодильнике 5—6 дней.

Используют в свежем и консервированном виде. Готовят варенья, джемы, соки, повидло, перетирают с сахаром.

Крыжовник — высокоурожайная ценная культура, по содержанию витаминов уступает лишь черной смородине.

Это многовидовой кустарник: существует крупноплодный и мелкоплодный крыжовник, с шипами и без них, есть раннеспелые, среднеспелые и позднеспелые сорта, ягоды бывают зеленовато-белого, темно-красного и фиолетового цветов, округлой и продолговатой формы. Крыжовник имеет кисло-сладкий вкус и обладает хорошей лежкостью. С конца июня до середины сентября, по мере созревания, ведется сбор ягод. Собирают вручную, укладывают в решета или лукошки и хранят в помещениях при температуре около 1°С и относительной влажности воздуха 90%.

Используют в свежем, маринованном, консервированном виде. Готовят варенья, джемы, соки.

ОРЕХОПЛОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ

К ним относятся грецкие орехи, фундук, миндаль, арахис и другие. Это в основном многолетние деревья и кустарники; исключение — арахис, или земляной орех, относящийся к однолетним масличным травянистым культурам.

Ядра всех орехоплодных являются настоящей кладовой витаминов и ценных питательных веществ. Обладая отменным вкусом, они широко используются в кулинарии и кондитерском производстве.

Орех грецкий в зависимости от зоны произрастания и сорта созревает в первой—третьей декаде сентября. Ядро, содержащее высокий процент жира, хорошо отделяется от скорлупы. Когда орехи достигают технической стадии зрелости, их собирают.

После удаления зеленого покрова и просушки орехи укладывают в любую тару (ящики, мешки, корзины) и хранят в сухом подвале, на чердаке или в погребе до нового урожая.

Фундук (мелкий орех). В зависимости от зоны произрастания и сорта плоды созревают в июле — третьей декаде сентября. Как и все орехи, фундук содержит высокий процент жира. После предварительной сушки плоды можно долго хранить, поместив в любую тару.

Арахис (земляной орех). После сбора и сушки под навесом арахис хранят в сухом чистом подвале в ящиках, мешках или на стеллажах.

Миндаль. Орехи содержат большое количество жира, очень вкусны и питательны. Помимо высоких вкусовых качеств обладает приятным пряным ароматом, который придает кондитерским изделиям особую пикантность.

Перед хранением подсушивают, хранят в любой таре.

ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ

Мир овощей велик. К ним относятся корне- и клубнеплодные, бобовые, пасленовые, зеленные и другие культуры. Они бывают ранние, средне- и позднеспелые. Собирают их в сухую погоду утром, когда высохнет роса, или вечером, когда спадет жара. Овощи, собранные после дождя или росистым утром, прежде чем уложить в тару, просушивают в тени под навесом или в сарае. Собирать овощи нужно осторожно, так, чтобы не нанести им механических повреждений. При сборе овощи неплотно укладывают в корзины или ящики. Собранные овощи сортируют, отделяя хорошие от дефектных. Дефектные в зависимости от пригодности быстро используют или отбраковывают.

Некоторые овощи собирают тогда, когда они еще не достигли оптимальных вкусовых и ароматических качеств. Затем в процессе хранения качество овощей улучшается. Однако этого не происходит, если их хранить при высокой температуре, не ограничив доступ кислорода. Для хранения выбирают лежкие сорта, выращенные с соблюдением всех агротехнических правил.

При хранении большое значение имеет выбор тары, упаковочного материала. Последний должен замедлять воздухообмен и дыхание овощей, надежно защищать их от высыхания, не иметь постороннего запаха, не поглощать влагу, не пропускать воздуха и не обладать токсичностью. К таким упаковочным материалам относятся бумага, фольга, полимерные пленки и другие.

Картофель, морковь, свеклу, кольраби, пастернак, петрушку можно хранить в траншеях, ледниках насыпью, засыпав землей, песком, опилками, соломой и другими материалами, заменяющими землю.

Зелень собирают вручную с корнями или без корней — в зависимости от вида и предназначения. Собирают зрелую, цветущую или не начавшую цвести. Предназначенную для хранения не моют. Ее связывают в пучки и хранят до переработки: малое количество — в холодильниках или в плотно закрытой кастрюле, большое — в подвале, разложив на полках. Используют зелень в свежем или сушеном виде для приготовления первых блюд, салатов и консервирования овощей.

Капуста

Это одна из самых распространенных овощных культур. Существует немало разновидностей капусты: бело- и краснокочанная, цветная, брюссельская, савойская, спаржевая, китайская, кольраби и другие.

Бело- и краснокочанная капуста. Их листья содержат сахара, белки, жиры, минеральные соли, витамины, среди которых наиболее ценный — противоцинготный. Капуста бывает летняя (ранняя), осенняя и зимняя.

Летнюю капусту убирают выборочно в несколько приемов, по мере созревания. Делать это нужно своевременно и регулярно, в противном случае кочаны могут растрескаться, что ухудшит их качество. Срезают кочаны ножом, оставляя на корню по 2—3 кроющих листа. Ящики и корзины с капустой хранят в погребе. Ранюю капусту хранят недолго, используют в свежем виде для приготовления первых блюд, салатов, винегретов.

Капусту осенних и зимних сортов убирают, как правило, в один прием, реже — в два. Уборку ведут с помощью секача или топора. Капусту осенних сортов быстро реализуют, перерабатывают; зимних, кроме того, хранят в свежем виде. Для хранения выбирают плотные неповрежденные кочаны с двумя-тремя кроющими листьями и розетками, укладывают в траншеи, бурты, помещают в подвалы, где держат в ящиках или на стеллажах, разложив кочерыжками вверх в два-три ряда, подвешивают на перекладинах. В подвалах, где поддерживается температура около 1°С, а относительная влажность воздуха 85—90%, капусту осенних сортов можно хранить до 7 месяцев, зимних — до нового урожая.

При хранении небольшого количества капусты каждый кочан заворачивают в газету. Как только газета намокнет, ее заменяют сухой, почерневшие листья удаляют.

Цветная капуста. Это скороспелая холодостойкая культура, содержащая много минеральных солей и витаминов. Убирают цветную капусту по мере созревания. За сезон получают два-три уро-

жая. Для длительного хранения используют капусту, собранную поздно осенью, но до наступления заморозков. В сухую погоду капусту, достигшую стадии технической зрелости, с нераспустившимися листьями, выдергивают с корнями, стряхивают землю, обрезают мелкие почки и наполовину — зеленые кроющие листья. Высаживают в грунт подвала с хорошей вентиляцией, где поддерживают температуру около 1°С и относительную влажность воздуха 85—90%. В таких условиях капусту можно хранить до четырех месяцев. Другой способ хранения: капусту связать попарно за кочерыжки и подвесить в подвале.

Кольраби. В пищу используют стеблеплод (сильно утолщенную часть стебля), обладающий отличным вкусом. По содержанию белка, углеводов и витаминов превосходит любой другой вид капусты, а по содержанию витамина С — лимон. Поэтому кольраби называют «северным лимоном». У кольраби бывает белая и фиолетовая мякоть. Плоды с фиолетовой мякотью, засыпанные песком, прекрасно хранятся в прохладных подвалах.

Созревает в августе—сентябре. Убирают, срезая стеблеплод ножом. До весны среднеспелые и позднеспелые сорта хранят в сухом прохладном подвале, уложив в ящики и засыпав песком. Из кольраби делают салаты с яблоками, лимоном, майонезом, ее варят, тушат.

Пасленовые

Помидоры, или томаты. Широко распространенная культура, обладает приятным вкусом, отличается богатым содержанием витаминов, минеральных солей, кислот и сахаров. В открытом грунте томаты выращивают повсеместно. Чтобы удлинить сезон потребления, выращивают в парниках (с отоплением и без отопления), теплицах, под пленкой и даже в комнатных условиях.

Томаты бывают красные и желтые, круглые и сливовидные, раннего, среднего и позднего сроков созревания.

Используют томаты как в свежем, так и переработанном виде. Из томатов готовят соусы, соки, томат-пюре, томат-пасту, приправы к борщам, супам и другим блюдам, их консервируют, маринуют, жарят, фаршируют.

Лучше всего собирать бурые или чуть побуревшие помидоры — они отличаются большей лежкостью. При этом значительно ускоряется созревание оставшихся на кустах плодов, увеличивается их урожай. Собранные помидоры укладывают в малогабаритные ящики не более чем в 2—3 слоя и помещают на дозаривание в теплое, хорошо проветриваемое помещение с температурой 20—25°С, разложив их на полках или стеллажах. Более низкая температура в помещении нередко способствует удлинению срока дозаривания или даже порче продукции. Для ускорения процесса среди бурых помидоров кладут несколько зрелых. Зрелые выде-

лаждают в холодной. Очищают кожицу, свеклу ополаскивают, режут на мелкие ломтики или кубики размером 2,5×2,5 см. Укладывают в банки и заливают горячим маринадом на 1,5—2 см ниже верха горлышка банки. Маринад готовят из расчета: на 1 л воды — 2 чайные ложки соли и 2 чайные ложки 80%-ной уксусной кислоты.

Банки накрывают крышками, помещают в стерилизационную ванну с водой (температура 40°С), доводят ее до кипения и стерилизуют: банки вместимостью 0,5 л — 12 мин, 1 л — 15 мин.

Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, для приготовления винегретов и как заправку для первых блюд.

25. **Слива маринованная.** Маринуют сливы любого сорта. Свежие здоровые с плотной мякотью без плодоножек сливы сортируют, моют, укладывают, постоянно встряхивая, в банки, заливают горячим маринадом для фруктов (см. рецепт 7). Банки накрывают крышками и стерилизуют при 100°С: вместимостью 0,5 л 15 мин, 1 л — 25 мин, 3 л — 35 мин.

Сливы маринованные готовят также без стерилизации — горячим розливом. В банку вместимостью 0,5 л помещают 1 чайную ложку сахара, 1 чайную ложку 80%-ной уксусной кислоты, 2—3 зернышка гвоздики, 0,1 г корицы. Укладывают сливы и заливают кипящей водой. На банку вместимостью 0,5 л расходуют 275 г слив и 225 г заливки.

Маринуют сливы кисло-сладких сортов с плотной мякотью также в бочках. В этом случае используют слабокислую маринадную заливку (см. стр. 56). Бочки хранят в погребах, ледниках.

Такими же способами маринуют вишню и кизил.

26. **Виноград маринованный.** Для маринования пригоден виноград сладких сортов. Маринуют ягоды и небольшие соцветия. Подготовленные ягоды или соцветия укладывают в банки, заливают горячим маринадом (см. рецепт 7).

На банку вместимостью 1 л расходуют: ягод — 600—650 г, маринада — 400—350; соцветий — 550—600 г, маринада — 450—400.

Маринад готовят также из лимонной цедры и очищенного от кожицы свежего лимона, разрезанного на дольки; на каждый литр маринада — 1 лимон, нарезанный дольками, и натертая цедра одного лимона.

Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при 100°С: вместимостью 0,5 л — 9 мин, 1 л — 12 мин, 3 л — 20 мин.

Стерилизацию можно заменить пастеризацией при температуре 85—90°С, время пастеризации соответственно увеличивается до 15, 25, 35 мин.

Маринованный виноград подают к жареному мясу и птице.

27. **Яблоки маринованные.** Мелкие яблоки моют, сортируют, отбраковывают, удаляют плодоножки, сердцевину. Бланшируют в

кипящей воде 3—5 мин, охлаждают в холодной, укладывают в банки и заливают горячим маринадом (см. рецепт 7). Стерилизуют при 100°С: банки вместимостью 0,5 л — 8—10 мин, 1 л — 10—12 мин, 3 л — 20—25 мин. Целые маринованные яблоки готовят также без стерилизации — горячим розливом.

Для двух-трех банок нет надобности готовить маринад. В каждую банку вместимостью 0,5 л помещают 2-3 зернышка гвоздики, 0,5 г корицы, 1 столовую ложку сахара и 1 чайную ложку 80%-ной уксусной кислоты (в банки вместимостью 1 и 3 л — соответственно в 2 и 6 раз больше). Обработанные яблоки укладывают в банки, заливают на 2 см ниже верха горлышка кипящей водой. Стерилизуют при 100°С: банки вместимостью 0,5 л — 8—10 мин, 1 л — 10—12 мин, 3 л — 20—25 мин.

28. **Груши маринованные.** У груш с твердой мякотью, нежной кожицей срезают всю плодоножку или часть ее, ложечкой удаляют на глубину 1,5—2 см чашелистики. Бланшируют в растворе винно-каменной или лимонной кислоты (1—2 г кислоты на 1 л воды) 3—5 мин, охлаждают проточной водой. Груши плотно укладывают в банки, заливают горячим маринадом (см. рецепт 7) и стерилизуют при 100°С: банки вместимостью 0,5 л — 10 мин, 1 л — 15 мин, 3 л — 35 мин. Целые маринованные груши готовят также без стерилизации — горячим розливом (см. стр. 9).

На банку вместимостью 0,5 л расходуют 220—300 г груш, 200—220 г маринада.

Для одной-двух банок нет надобности готовить маринад. В каждую банку вместимостью 0,5 л помещают 2-3 зернышка гвоздики, 0,5 г корицы, 20 г сахара, 1 чайную ложку 80%-ного уксуса. Банки заполняют обработанными грушами, заливают горячей водой и стерилизуют при 100°С: вместимостью 0,5 л — 10 мин, 1 л — 15 мин, 3 л — 35 мин.

29. **Крыжовник маринованный.** Свежие здоровые крупных и средних размеров ягоды в стадии технической зрелости перебирают, моют, дают стечь воде, укладывают в банки, заливают маринадной заливкой (см. рецепт 7). Банки накрывают крышками, помещают в стерилизационную ванну с водой (температура не ниже 40°С), воду доводят до кипения. Банки вместимостью 0,5 л стерилизуют 5 мин и затем укупоривают.

На банку вместимостью 0,5 л расходуют 270—300 г крыжовника и 225—230 г заливки.

Крыжовник можно мариновать и другим способом. В каждую банку вместимостью 0,5 л помещают 2—3 зернышка гвоздики, 0,1 г корицы, по 1 чайной ложке сахара и 80%-ной уксусной кислоты. Банки заполняют обработанным крыжовником, заливают кипящей водой и стерилизуют 5 мин.

30. **Мушмула маринованная.** Мушмулу твердую нетерпкую в стадии технической зрелости сортируют, срезают плодоножки и чашечки, моют. Укладывают в банки, заливают маринадной заливкой (см. рецепт 7), выдерживают в теплом помещении в течение 4—5 дней. Затем заливку сливают, плоды промывают теплой водой, заливку фильтруют, кипятят, вновь заливают ею плоды, через 5 мин сливают. Операцию повторяют 2—3 раза. В конце концов заливку сливают, заменяют новой горячей, банки укупоривают.

31. **Портулак маринованный.** Портулак — кислое салатное растение. Молодые, собранные до цветения побеги замачивают, моют до полного удаления загрязнений и режут на кусочки длиной 8—10 см. Бланшируют 2 мин в кипящей воде, охлаждают в холодной, дают ей стечь. Портулак укладывают в банки. В банки вместимостью 0,5 л добавляют по 1 чайной ложке соли и 80%-ной уксусной кислоты. Банки заливают горячей (70—80°С) водой на 1,5—2 см ниже верха горлышка и стерилизуют при 100°С 8 мин.

Перед употреблением портулак поливают уксусом и посыпают толченым чесноком (на 0,5 л — 1 дольку чеснока, 1 столовую ложку 6%-ного уксуса). Используют как любой другой маринованный овощ.

Перед едой в портулак добавляют также масло. Овощи выкладывают из банки в кастрюлю, несколько мин кипятят, процеживают, перекладывают в салатник и подают, заправив сливочным маслом (50 г масла на 500 г портулака).

32. **Черная смородина маринованная.** Свежие зрелые ягоды черной смородины сортируют, удаляют негодные, поврежденные, а также веточки, листья. Ягоды моют, укладывают плотно в тару, заливают маринадом для фруктов (см. рецепт 7), укупоривают и хранят в прохладном подвале. На банку вместимостью 1 л расходуют 700 г ягод и 300 г заливки.

КВАШЕНИЕ

33. **Капуста квашеная.** Кочаны белокочанной капусты поздних сортов (осенних и зимних)* очищают, удалив кочерыжку, шинкуют, вручную или овощерезкой в виде полосок шириной не более 5 мм. Морковь моют, обрезают остатки ботвы с частью плода и тонкую часть корневища. Очищают кожицу, ополаскивают под душем и режут в виде лапши длиной 30—40 мм.

Капусту и морковь перетирают с солью (на 10 кг капусты и 1 кг моркови — 100—150 г соли), укладывают в эмалированное ведро или деревянную специально подготовленную бочку, либо крупную стеклотару. Укладывают частями, каждую часть утрамбовывают до выделения сока.

* Ранние сорта капусты по своему химическому составу и из-за рыхлости кочанов для квашения не пригодны.

Для квашеной капусты с яблоками используют сорта яблок Антоновка, Бумажный ранет, Розмарин и другие. Шинкованную капусту перемешивают с солью и морковью, укладывают, переслаивая яблоками мелких и средних размеров (крупные яблоки разрезают на 2—4 части). На 10 кг капусты расходуют 1 кг яблок.

Квасят также целые и разрезанные пополам кочаны, укладывая их среди шинкованной капусты.

Уложенную в тару капусту накрывают капустными листьями и затем — марлей, сложенной в несколько слоев, или белым полотном. Поверх ткани кладут эмалированную без повреждений крышку от кастрюли или хорошо промытый ошпаренный деревянный круг. На крышку или круг ставят груз, масса которого должна составлять не менее 10% массы капусты. Первые 2—3 дня хранят в теплом помещении. Когда капуста осядет и над крышкой или кругом появится рассол, груз уменьшают, а капусту выносят в прохладный подвал или погреб. Через 15—20 дней процесс квашения заканчивается. При появлении плесени ткань и круг промывают.

Квашеную капусту можно пастеризовать. Ее укладывают в банки. Рассол сливают, кипятят, фильтруют и заливают им банки, накрывают крышками. Пастеризуют при температуре 85—90°С: банки вместимостью 0,5 л — 8—10 мин, 1 л — 10—12 мин. Немедленно укупоривают.

Используют квашеную капусту для приготовления борща, винегретов, салатов и других блюд.

34. **Баклажаны квашеные.** Свежие здоровые темно-фиолетового цвета баклажаны с упругой мякотью приблизительно одинакового размера моют. Удаляют плодоножки, ополаскивают холодной водой, дают ей стечь. В подготовленную тару (бочки, эмалированные ведра, стеклотару) послойно укладывают баклажаны, мытую отсортированную зелень, рассчитав так, чтобы последний слой был из зелени. Наполненную тару заливают рассолом (600—700 г соли на 10 л воды) на 3—4 см выше уровня зелени, накрывают сложенной в 3—4 слоя марлей, сверху кладут круг с гнетом. Первые 2—3 дня держат в теплом помещении, затем выносят в подвал. При появлении плесени круг и марлю промывают.

Используют для приготовления рагу, салатов и вторых обеденных блюд.

35. **Морковь квашеная.** У моркови обрезают тонкую часть корневища, остатки ботвы с мякотью и, не очищая кожицы, моют, режут на 2–3 части, плотно укладывают в бочки или стеклотару. Заливают рассолом (600 г соли на 10 л воды), накрывают марлей, сложенной в 2—3 слоя, поверх кладут деревянный круг (тарелку, крышку) с гнетом. Хранят при температуре не выше 5°С. При появлении плесени круг и марлю промывают.

Используют для приготовления первых блюд, винегретов, подают к мясным блюдам.

36. **Свекла квашеная.** Свежую свеклу с темно-красной мякотью, без белых прожилок после сортировки, отбраковки тщательно моют (при сильном загрязнении замачивают на 2—3 часа в холодной воде, затем ополаскивают), очищают кожицу. Крупную свеклу режут на 2—3 части, плотно укладывают в подготовленную бочку, на треть заполненную рассолом (300—400 г соли на 10 л воды). Доливают рассол, чтобы уровень его был на несколько сантиметров выше верхнего слоя свеклы. Накрывают сложенной в несколько слоев марлей или белым полотном. Сверху кладут круг с гнетом. На 10 дней оставляют в теплом помещении, а затем выносят в прохладное. При появлении плесени круг и материю промывают. Через 10—15 дней свеклу можно использовать.

Используют для заправки первых блюд, приготовления салатов и винегретов.

37. **Перец сладкий квашеный.** Свежий сладкий зеленый перец после сортировки, отбраковки моют холодной водой. Вручную или металлической конической трубкой удаляют плодоножки с семенниками. Ополаскивают водой до полного удаления семян. Перец 1—2 мин бланшируют и укладывают в подготовленную тару. Заливают рассолом (700 г соли на 10 л воды) на 3—5 см выше уровня перца, накрывают в несколько раз сложенной марлей или белым полотном. Сверху кладут круг с гнетом. На 3—4 дня оставляют в теплом помещении, затем выносят в прохладное. При появлении плесени круг и материю промывают.

Квасят перец также с пряной зеленью (эстрагоном, базиликом или перечной мятой), переслаивая ею перец.

Используют для приготовления салатов, первых блюд, подают к мясным блюдам.

СОЛЕНИЕ

38. **Перец сладкий соленый.** Сладкий свежий зрелый здоровый перец сортируют, моют. Удаляют плодоножки с семенниками. Вновь моют под душем до полного удаления семян. Пересыпают солью (40—50 г на 1 кг перца). Складывают в плоскодонную посуду (эмалированную или из нержавеющего металла), накрывают белым полотном, сверху кладут круг (тарелку) с грузом. Через 10—12 часов перекладывают в другую посуду, уплотняют, заливают выделившимся соком и 5%-ным рассолом, накрывают блюдцем или тарелкой с грузом и выносят на холод.

Промыв холодной водой, используют для приготовления фаршированного перца.

39. **Томаты соленые.** У соленых или бурых томатов, свежих,

без повреждений, мелких и средней величины удаляют плодоножки. Томаты моют. На дно тары укладывают зелень (укроп, кинзу, петрушку, сельдерей, листья вишни, черной смородины или хрена), ограничиваясь двумя-тремя видами, а также чеснок, горький стручковый перец. Затем в тару (5-10-литровые бутыли) плотно укладывают томаты и заливают 5—10%-ным рассолом. Укупоривают и выносят на холод. Через 1—1,5 месяца соление готово.

Используют для приготовления первых блюд, салатов и соусов.

40. **Огурцы соленые.** Солят огурцы двух видов: мелкие — до 7 см и средние — до 12 см. Каждый вид солят отдельно. Свежие с плотной мякотью огурцы перебирают, моют, укладывают в тару, чередуя слой огурцов и слой пряной зелени (укроп, кинзу, петрушку, пастернак или сельдерей), горького красного стручкового перца и чеснока. Сверху должен быть слой зелени, перца и чеснока. Заливают 5—10%-ным рассолом, укупоривают и оставляют на холоде. Через 1,5—2 месяца соление готово.

Используют соленые огурцы для приготовления салатов, рассольников.

41. **Огурцы малосольные.** Свежие с плотной мякотью огурцы сортируют, моют, укладывают в тару, чередуя слой огурцов и слой чеснока, укропа, заливают теплым рассолом (50 г соли на 1 л воды). Через 3—4 дня малосольные огурцы можно употреблять в пищу.

42. **Огурцы соленые со смородиной или лимонной кислотой.** Приводим два способа приготовления.

Способ 1. Свежие с плотной мякотью огурцы сортируют, моют. На дно банки вместимостью 1 л укладывают зелень, лук, чеснок, 5 г пряностей, а сверху 600 г огурцов и 150 г ягод черной смородины. Заливают рассолом (50 г соли на 200 г воды), закрывают крышкой, пастеризуют: банки вместимостью 0,5 л — 8—10 мин, 1 л — 12 мин, 3 л — 15 мин.

Способ 2. Свежие с плотной мякотью огурцы сортируют, моют, замачивают в подсоленной воде на 5—10 мин, обрезают концы. На дно банки вместимостью 2 л кладут по 1 листу хрена и эстрагона, немного укропа, чеснока, по 3 листа черной смородины и вишни, 5 горошин черного горького перца, 1-2 зернышка гвоздики, 2-3 стручка бланшированного сладкого перца, а сверху — огурцы. На 5 мин заливают кипятком, затем воду сливают. Операцию повторяют 2—3 раза. К огурцам добавляют 3 дольки мелко нарезанного или толченого чеснока, заливают горячей заливкой, приготовленной из расчета: 400 г сока красной или белой смородины, 50 г соли и 600 г воды. Вместо смородины используют лимонную кислоту (10 г на 1 л воды). Раствор лимонной кислоты кипятят 1 мин и, не охлаждая, заливают им огурцы.

43. **Сухой засол пряной зелени.** Свежую зелень кинзы, мяты, петрушки, сельдерея, эстрагона собирают до цветения, тщательно

моют в холодной проточной воде до полного удаления загрязнений. Режут на небольшие кусочки, укладывают (каждый вид отдельно) и пересыпают поваренной солью (до 20% от объема зелени) в эмалированный таз, хорошо перемешивают, перекладывают, уплотняя, в другую тару (бочки, стеклобанки), на дно которой кладут соль. Сверху зелень также посыпают солью. Крупную тару накрывают деревянным кругом с небольшим грузом; более мелкую (стеклянные банки) — укупоривают крышками и хранят в сухом прохладном подвале.

Таким же способом можно консервировать в равных пропорциях свежую зелень щавеля и шпината, используя не более 10% соли от объема зелени. Стеклянные банки укупоривают лакированными крышками.

Зелень сухого посола используют для приготовления обеденных блюд, а щавель со шпинатом — зеленых щей.

44. **Сухой засол баклажанов.** Зрелые здоровые баклажаны сортируют. Удаляют плодоножки с чашелистниками, моют, делают боковой надрез. Надрезанную мякоть солят. На дно бочки укладывают подготовленную петрушку, сельдерей, мяту и укроп. Сверху плотно укладывают 2—3 ряда баклажанов, слои баклажанов и зелени чередуют, пересыпая солью, до наполнения тары. Последний слой должен быть из зелени. Через сутки, когда выступит сок, бочку накрывают деревянным кругом с грузом и выносят в теплое помещение на брожение, а через 10—15 дней ее укупоривают и выносят на холод.

На каждые 10 кг баклажанов расходуют 250—300 г соли, 400—500 г зелени.

45. **Засолка баклажанов с пряной зеленью, горьким стручковым перцем и чесноком.** Свежие недозрелые баклажаны сортируют, удаляют плодоножки, моют, делают разрез вдоль плода. Бланшируют в 2%-ном рассоле, охлаждают водой, дают ей стечь.

На дно тары (бочек, стеклобанок) укладывают пряную зелень (укроп, сельдерей, петрушку, мяту), чеснок, горький стручковый перец, пересыпают солью, затем — слой баклажанов, слой — зелени и так, пока не наполнится тара. Сверху должен быть слой зелени. Все заливают 5—7%-ным рассолом, накрывают крышкой с гнетом и оставляют в теплом помещении 4—5 дней, после чего выносят в прохладное помещение (погреб или подвал). Бочки хранят в леднике.

Так же солят морковь, томаты, сладкий перец и многие другие овощи.

46. **Кабачки и патиссоны соленые.** Молодые свежие плоды патиссонов 3—5-дневного и кабачков 8—10-дневного возраста сортируют, отбирая патиссоны диаметром не более 7 см, а кабачки длиною до 10 см. Удаляют завязи и плодоножки. Моют тщательно в холодной воде, укладывают в тару (лучше — в крупные стекло-

банки). На дно кладут 4—5 видов пряной зелени (укроп, кинзу, петрушку, сельдерей, пастернак или мяту), листья вишни и черной смородины, а также перец стручковый красный горький, чеснок, патиссоны или кабачки (патиссоны и кабачки можно солить вместе). Сверху должен быть слой зелени. Заливают 5—10%-ным рассолом, укупоривают и выносят на холод.

Используют для приготовления салатов, подают к жаркому.

47. **Каперсы соленые.** Нераспустившиеся целые здоровые цветочные почки моют, плотно укладывают в банки, заливают 2—3%-ным рассолом. Банки укупоривают, выносят на холод. Небольшое количество каперсов можно 2—3 раза залить горячей водой, посыпать обильно солью и поставить на хранение в холодильник.

Используют как и другие соления.

48. **Перец стручковый горький соленый.** Недозрелый доброкачественный горький стручковый перец любого сорта сортируют, тщательно моют в холодной проточной воде, бланшируют 4—5 мин, охлаждают под душем, дают воде стечь. На 5—7 мин помещают под пресс, плотно укладывают в банки или глиняную посуду, заливают рассолом (100 г соли на 1 л воды), накрывают крышками.

В глиняной посуде перец хранят в сухом прохладном месте (погребе, подвале). Банки стерилизуют при 100°С: вместимостью 0,5 л — 5—7 мин, 1 л — 10—12 мин, 3 л — 20—25 мин. Затем укупоривают.

Соленый перец используют в качестве компонента салатов ассорти.

Соленый перец можно мариновать: промыть в холодной воде, переложить в бутыль, залить маринадом (см. рецепт 7) и через 5—6 дней использовать.

49. **Стручковая фасоль соленая.** Для засолки пригодны стручки фасоли зеленого и желтого цвета в стадии восковой зрелости, без грубых волокнистых нитей и выпуклостей от зерен.

У свежесобранных стручков обрезают острые концы и удаляют волокнистые нити. Моют проточной водой и плотно укладывают в стеклобанки или эмалированную посуду. Заливают холодным рассолом (50 г соли на 1 л воды). Накрывают прокипяченной белой тканью или марлей, сложенной в 2—3 слоя, сверху кладут тарелку, блюдце или деревянный круг. На тарелку, блюдце или круг ставят груз. Тару накрывают крышкой или плотной материей, обвязав ее, помещают в теплое помещение на 5—7 дней. Затем переносят в погреб или подвал на дображивание.

При появлении плесени ткань или марлю прополаскивают. Через 1—1,5 месяца стручковая фасоль готова.

Солят стручковую фасоль также с зеленью укропа, петрушки, мяты, базилика, перцем сладким и горьким красным, лавровым листом. Мытую зелень и пряности кладут либо на дно тары, либо слоями — слой зелени с пряностями, слой фасоли. Доводят до готовности так же, как описано выше. Используют как гарнир к мясным блюдам.

50. **Чеснок соленый.** Белые или розовые крупные головки чеснока с зеленой или чуть подсохшей ботвой сортируют по качеству, степени зрелости и размеру, бракуют непригодные (с оголенными дольками, гнилые).

Чеснок моют, снимают наружные покровные листья, не оголяя дольки. Удаляют корневую мочку и ботву, снова моют, укладывают в бутылки или банки, заливают холодной водой, оставляют на трое суток, меняя воду один-два раза в сутки. Готовят рассол (100 г соли на 1 л воды), кипятят его, фильтруют, охлаждают. Чеснок укладывают в банки и заливают рассолом. Накрывают крышками. По мере испарения рассол доливают. Чеснок, приготовленный в июле, хранят в прохладном помещении до осени. Залитый рассолом чеснок можно стерилизовать при 100°С: банки вместимостью 0,5 л — 5 мин, 1 л — 8 мин, 3 л — 15 мин.

Соленый чеснок маринуют: за 8—10 дней до употребления рассол сливают, заливают 6%-ным уксусом. Маринованный чеснок подают к мясным блюдам.

51. **Крыжовник соленый.** Крупные свежесобранные ягоды крыжовника в стадии технической зрелости моют, ножницами срезают чашелистики и плодоножки. Заостренной спичкой или вилкой накалывают в нескольких местах и укладывают в банки, заливают горячим рассолом (30—40 г соли на 1 л воды), накрывают крышками и стерилизуют при 100°С: банки вместимостью 0,5 л — 8—10 мин. Если для соления используется широкая посуда (например, кастрюля), то ее накрывают чистой марлей, сверху укладывают гнет. Чтобы не образовалась плесень, на каждый килограмм соления добавляют 0,5 г сорбиновой кислоты. Хранят в прохладном сухом помещении. Через 1,5—2 месяца крыжовник готов. Солить крыжовник с зеленью не рекомендуется. Подают к мясным и рыбным блюдам.

52. **Арбузы соленые.** Для засолки используют зрелые мелкие тонкокорые поздних сортов арбузы. Моют, накалывают вилкой в нескольких местах и укладывают в бочку. Заливают прокипяченным охлажденным рассолом (600—700 г соли на 10 л воды), сверху кладут деревянный круг с гнетом. Накрывают крышкой и хранят в погребе, прохладном подвале.

Готовы к употреблению через 1,5—2 месяца. Соленый арбуз имеет сладковато-кислый вкус и запах, характерный для сброженных продуктов. При солении арбузов пряностей не применяют.

МОЧЕНИЕ

53. **Моченая клюква.** Свежие здоровые зрелые ягоды после сортировки моют, плотно укладывают в бочку или крупную стеклотару (вместимостью 10—25 л). Добавляют соль, сахар, корицу,

гвоздику и заливают кипяченой холодной водой. 3—4 дня выдерживают в теплом помещении, затем выносят в погреб или прохладный подвал. Так же готовят моченую бруснику.

На 5 л воды расходуют 100—150 г соли, 150—200 г сахара, гвоздику, корицу по вкусу.

54. **Яблоки моченые.** Для мочения используют яблоки осенне-зимних кислых сортов с плотной мякотью (Антоновка, Пепин литовский, Анис и др.).

После сбора их выдерживают 10—15 дней. Здоровые, зрелые, без повреждений яблоки сортируют, моют, дают стечь воде. Мочат несколькими способами.

Способ 1. Из белого материала шьют мешок, высота и ширина которого равнялась бы высоте и ширине тары. Мешок укладывают в бочку (ведро, кастрюлю и т. д.). На дно кладут слоем в 1—2 см зелень эстрагона, листья вишни, черной смородины, затем — в два ряда яблоки плодоножками вверх. Снова — слой зелени, за ним — яблоки и т. д., пока тара не заполнится. Сверху должен быть слой зелени (в 1—2 см).

Готовят сусло. Берут 250 г ржаной муки, по столовой ложке сахара, соли и горчицы, разбавляют небольшим количеством воды. Выливают в ведро с кипятком, перемешивают и дают остыть.

Яблоки заливают суслом. 3—4 дня выдерживают в теплом помещении (в случае необходимости сусло подливают), снимают пену или плесень, выносят в погреб или подвал. Через месяц яблоки готовы.

Способ 2. На дно тары кладут листья вишни, черной смородины или пряную зелень (мяту, пастернак, сельдерей или эстрагон). Яблоки сорта Антоновка мочат без пряностей. Сверху зелени рядами плотно укладывают яблоки. Слой зелени чередуют со слоем яблок так, чтобы последним был слой зелени. Готовят сусло. Ржаную муку разбавляют небольшим количеством холодной воды, затем заливают кипятком, добавляют соль, сахар (для улучшения вкуса иногда сахар заменяют медом). Яблоки заливают охлажденным суслом. 3—4 дня выдерживают при комнатной температуре. Ежедневно снимают пену, в случае надобности сусло доливают. Затем выносят в подвал на дображивание. Через месяц яблоки готовы.

На 5 литров воды расходуют 100 г ржаной муки, 50—60 г соли, 200 г сахара или 400 г меда.

Способ 3. Дно и бока тары устилают ошпаренной пшеничной или ржаной соломой. Укладывают яблоки, перестилая соломой. Готовят раствор солода. На 10 л воды расходуют 5—5,5 кг солода (муки из проросшего ячменя или ржи), 100 г соли, 200 г сахара. Яблоки заливают солодом.

При мочении малоароматных яблок рекомендуется добавлять эстрагон (1—2 кг на 50-литровую бочку).

Способ 4. Яблоки и зелень укладывают в тару так, как описано в способе 2. Заливают сладкой водой, которую готовят следующим образом: в 10 литрах растворяют 400 г сахара или 600 г меда, 3 столовые ложки соли, кипятят и затем охлаждают. Яблоки накрывают белым полотном, сверху кладут деревянный круг с грузом. Уровень жидкости должен быть на 3—4 см выше поверхности круга.

3—4 дня выдерживают в теплом помещении. При необходимости доливают сладкую воду. Затем выносят в прохладное помещение. Через 30—40 дней яблоки готовы.

55. **Райские (китайские) яблоки моченые.** Зрелые здоровые райские яблоки сортируют, моют. Плодоножки укорачивают наполовину. На дно дубовой бочки кладут слой ржаной или пшеничной ошпаренной соломы, листья эстрагона, вишни и черной смородины, поверх них укладывают плодоножками вверх 3—4 ряда яблок. Солому с зеленью и яблоки чередуют так, чтобы сверху оказался слой соломы с зеленью толщиной 2—3 см.

Бочку заливают рассолом (на 20 кг яблок берут 10—15 л воды, 150—160 г соли и 300—400 г сахара). Кроме того, можно добавить раствор солода: 100 г солода растворяют в литре воды, на медленном огне доводят до кипения и кипятят 15—20 мин. 3—4 дня выдерживают в теплом помещении, в случае надобности доливают рассол, затем выносят на холод. Через 25—30 дней яблоки готовы.

56. **Виноград моченый.** Лучшим для мочения является виноград кисло-сладкого вкуса, имеющий крепкие плоды. Виноград сортируют, удаляют сухие, гнилые, пораженные вредителями, болезнями и деформированные ягоды, листочки. Ягоды, отделенные от грозди, мочат в малых количествах, в больших — целые гроздья. После сортировки виноград моют, плотно укладывают в бочку. Готовят раствор из сахара, соли и горчичного порошка: на 5 кг винограда берут 75—80 г сахара, 25—30 г соли, 25—30 г горчичного порошка, растворяют в трех литрах воды, доводят до кипения, кипятят 6—8 мин. Охлаждают и заливают виноград. Накрывают белым полотном, сверху кладут деревянный круг с грузом или плоскую тарелку, если виноград укладывают в эмалированную посуду. 3—5 дней оставляют в теплом помещении, накрывают крышкой и выносят в погреб или подвал.

СУШКА ФРУКТОВ, ЯГОД И ОВОЩЕЙ

Сушка фруктов, ягод и овощей является одним из самых простых, дешевых методов сохранения скоропортящихся продуктов.

При сушке продукт теряет влагу, за счет этого повышается концентрация питательных веществ, вес уменьшается примерно в 5—10 раз. Сушеные продукты меньше поражаются микроорганиз-

мами, следовательно, хорошо сохраняют свои высокие вкусовые качества при хранении. Сушить надо, придерживаясь определенных правил. Фрукты, ягоды и овощи должны быть свежими. Овощи, за исключением зеленого горошка и стручковой фасоли, сушат в стадии технической зрелости, пряную зелень — до цветения. Перед сушкой овощи и зелень обрабатывают. Их моют, иногда бланшируют в питьевой воде.

Полное обезвоживание продукта при сушке нежелательно. Сушку прекращают, когда продукт снаружи и внутри приобретает одинаковый вид, когда он гнется, но не ломается, когда при надавливании не выделяет сока. Хорошо высушенная зелень сохраняет цвет и натуральный аромат.

С целью создания более благоприятных условий для сушки некоторые продукты бланшируют в воде, в растворе каустической соды или поваренной соли. Остатки соды или соли с продуктов смывают чистой водой. В процессе бланширования нарушается поверхностный слой клеток, ускоряющий высыхание продукта.

Для сохранения цвета продукт окуривают серой или бланшируют подкисленной лимонной кислотой. Для окуривания серой в домашних условиях можно пользоваться железным квадратным ящиком, разделенным решетчатой перегородкой на два отдела, верхний и нижний, имеющим плотно закрывающиеся дверцы. В верхний отдел укладывают подготовленный для сушки продукт, в нижний — зажженную на блюдечке серу, дверцы закрывают. После окуривания продукты выносят на солнце или помещают в духовку.

Для солнечной сушки выбирают место, открытое солнечным лучам, защищенное от ветра и пыли. На ночь и в дождливую погоду сырье убирают под навес. Поэтому рядом с сушильной площадкой должен быть навес, стол для резки высушенного сырья, а также вода. Для сушки плоды или дольки плодов нанизывают на нитки или расстилают на специальных подносах, фанерных листах, деревянных столах, в ситах. Используют деревянные столы и подносы, имеющие борта, лубяные, волосяные, с металлической сеткой сита и решета. Высушенный продукт собирают, а инвентарь готовят для сушки новой партии сырья: тщательно промывают, дают высохнуть. Сбор ведут постепенно, по мере высыхания сырья, при этом его переворачивают.

В духовке сырье сушат при температуре 40—80°С, а продукты, богатые эфирными маслами и сахарами,— при более низкой температуре. Чем слаще продукт, тем он сохнет дольше.

Сушат почти все фрукты, ягоды, овощи (капусту, репу, томаты, чеснок, лук, пряную зелень, шпинат, щавель, баклажаны, перец, морковь, картофель, яблоки, груши, вишню, черешню, сливу, абрикосы, персики, виноград, малину, клубнику, землянику, смородину, рябину, дыню).

Сушеные фрукты и ягоды хранят в бумажных пакетах, матерчатых мешках из плотной ткани, картонных коробках, стеклотаре с притертыми пробками, подвешивают в сухом вентилируемом помещении вдали от пахучих продуктов.

Сушеные продукты, пораженные вредителями, промывают 1%-ным раствором поваренной соли, сушат в духовке или на солнце, мешочки из-под продуктов кипятят 15—20 мин в насыщенном солевом растворе, сушат, не выжимая. Обработанные таким образом продукты перед употреблением обязательно промывают и просушивают. При появлении влаги, плесени продукты нужно просушить на солнце или в духовке, а тару протереть и просушить.

Фрукты и овощи оказываются высушенными в неодинаковой степени. Паковать их сразу в тару для длительного хранения не следует. Сушеные продукты помещают в сухой чистый (так называемый потельный) ящик и выдерживают 10—12 дней в прохладном помещении. За это время они приобретают одинаковую влажность: избыточная влага одних переходит к другим, более сухим. Продукты, высушенные на солнце, по качеству не уступают продуктам, высушенным в духовке. Однако сушка на солнце имеет некоторые недостатки. Не исключается опасность загрязнения продуктов пылью, повреждения насекомыми (мухами, осами).

Сушка фруктов, ягод

57. **Сушка яблок.** Для сушки пригодны кислые и кисло-сладкие яблоки с высоким содержанием сухих веществ, с плотной белой мякотью.

Яблоки зимних сортов не сушат, их можно хранить в определенных условиях свежими всю зиму. Не сушат и сладкие: они получаются безвкусными и грубыми.

Перед сушкой яблоки сортируют, моют, очищают (или не очищают) кожицу, разрезают на дольки или тонкие кружочки, удаляют семенные камеры. Чтобы сохранить белый цвет мякоти, яблоки на 1—3 мин помещают в 1%-ный раствор поваренной соли или окуривают серой 5—10 мин. Если яблоки не отбеливают, их ошпаривают кипятком. Укладывают в один слой на деревянные подносы, в сита или нанизывают на нитки и сушат на солнце либо в духовке (яблоки, нанизанные на нитки, подвешивают над плитой). Температуру в духовке поддерживают в пределах 70—80°С, в конце сушки ее снижают до 45—55°С.

В процессе сушки яблоки периодически переворачивают и отбирают высохшие.

Сушеные кружочки и дольки яблок в зависимости от сорта должны иметь светло-желтый или желтовато-коричневый цвет. После сушки очищенные от кожицы снижают свой вес до 10—12%, неочищенные — до 20%, причем неочищенные имеют качество

хуже. Сушеные яблоки помещают в потельный ящик и выдерживают 10—12 дней в прохладном помещении.

58. **Сушка груш.** Для сушки пригодны не совсем зрелые, но уже пожелтевшие плоды, с высоким содержанием сухих веществ, сладкие, сочные, имеющие немного каменистой ткани. Можно сушить также дикие груши.

Отсортированные моют проточной водой, очищают от кожицы (или не очищают), разрезают на 2—4 дольки (в зависимости от размера плода), удаляют семенные камеры (мелкие и дикие плоды сушат целиком). Бланшируют 1—2 мин, окуривают серой (2 г серы на 1 кг фруктов). Груши можно бланшировать (2—3 мин) в 2%-ном растворе каустической соды, после чего нужно промыть под душем. Подготовленные дольки нанизывают на нитки и сушат на солнце. Дольки также раскладывают в один слой (острой стороной вверх) на столе, подносе, противне, в сите. Сушат на солнце или в умеренно горячей духовке. Периодически переворачивают и отбирают сухие. Заканчивают сушку, когда груши становятся мягкими, эластичными, сладкими, приобретают светло-коричневый или темно-коричневый цвет. После сушки их ссыпают в потельный ящик и выдерживают 10—12 дней в прохладном помещении. Хранят в бумажных мешках, ящиках или другой таре, вмещающей 12—20 кг продукта. Вес после сушки снижается до 25—30%.

59. **Сушка слив.** Сушеную сливу называют черносливом. Используют зрелые или чуть перезрелые плоды любого сорта. Каждый сорт сушат отдельно.

Перед сушкой сливы сортируют, моют, 30 сек бланшируют в 1,5%-ном растворе пищевой соды, промывают. У крупных слив косточки удаляют, мелкие сушат с косточками. Сушат на солнце, расстелив на столе, подносах, в ситах либо нанизав (без косточек) на нитки. В духовке сливы рекомендуется сушить в несколько приемов. Первые час-два — при температуре 45—50°С, после охлаждения на воздухе 1—3 часа — при температуре 60—70°С. Вновь охлаждают, слегка опрыскивают водой (для придания им блеска) и досушивают при температуре 80—90°С. После такой сушки получается продукт высшего качества.

Хорошо высушенные сливы становятся твердыми, но не хрупкими, имеют черный с синеватым оттенком цвет и сладко-кислый вкус. Ссыпают в потельный ящик, выдерживают 12 дней в холодном помещении. Чуть спрессовав, помещают в тару, рассчитанную на 12—20 кг. Хранят в прохладном помещении. После сушки вес снижается до 20%.

60. **Сушка вишни и черешни.** Отсортированные здоровые зрелые плоды любого сорта моют, удаляют плодоножки у черешни (у вишни удаляют после сушки), 1—2 мин бланшируют в воде или 1%-ном растворе пищевой соды, промывают. Ягоды расстилают тонким слоем на деревянном столе и сушат на солнце. На

противнях сушат в духовке: первые 2—3 часа при температуре 45—50°С, затем 2 часа при 75—80°С и досушивают при 45—50°С. Ссыпают в потельный ящик, через 12 дней перекладывают в тару для хранения. Высушенная вишня и темных сортов черешня приобретает черно-бурый цвет, черешня светлых сортов — желтый или светло-коричневый с красноватым оттенком. Мякоть сушеных ягод твердая, но не хрупкая, имеет кисло-сладкий вкус. После сушки вес плодов снижается до 20—25%.

61. **Сушка персиков.** Сладкие или кисло-сладкие зрелые здоровые с плотной мякотью, оранжевого или ярко-оранжевого цвета персики сортируют, удаляют деформированные, бланшируют в 2%-ном растворе пищевой соды или окуривают серой (2 г на 1 кг персиков), снимают (или не снимают) кожицу. Персики с отделяющейся косточкой разрезают по борозде на две половинки, раскладывают разрезанной частью вверх на столе, в сите и сушат на солнце. Уложенные на противне, застеленном пергаментной бумагой, сушат в духовке при температуре 65°С. Периодически перемешивают. Во время сушки вынимают из духовки для охлаждения.

У персиков с неотделяющейся косточкой вручную удаляют кожицу. Вместо бланширования для быстрой просушки делают 3—4 боковых надреза. Сушат их как на солнце, так и в духовке.

Цвет сушеных персиков, окуренных серой, ровный, светло-желтый или светло-коричневый (в зависимости от сорта), неокуренных — коричневый или темно-коричневый.

Сушеные персики ссыпают в потельные ящики, на 10—12 дней оставляют в прохладном помещении. Затем помещают для длительного хранения в тару, рассчитанную на 15—25 кг продукта. После сушки вес персиков снижается до 20—30%.

62. **Сушка абрикосов.** Абрикосы в стадии технической зрелости любого сорта, имеющие интенсивно-оранжевую окраску, мясистые с плотной мякотью сортируют, удаляют дефектные, недозрелые, перезрелые, деформированные, моют. Целые или разрезанные на половинки раскладывают (половинки разрезанной частью вверх) на столе, подносах, в ситах и выносят на солнце. Систематически переворачивают, отбирают высохшие. Срок сушки 4—5 дней. Реже сушат в духовке (при температуре 65—70°С).

Хорошо высушенные абрикосы имеют вкус и аромат свежих плодов, светло-бурый или темно-коричневый цвет, при сжатии не слипаются. Сушеные абрикосы ссыпают в потельный ящик, 10—12 дней выдерживают в прохладном помещении. Затем помещают в ящики для хранения, рассчитанные на 20—25 кг продукта.

63. **Сушка кизила.** Ягоды кизила любого сорта, зрелые, здоровые моют, на 1—2 мин погружают в горячую воду, охлаждают холодной, расстилают в один слой в ситах, на столе и сушат на солнце. Ссыпают в потельный ящик, выдерживают 10—12 дней Перекладывают в ящики для длительного хранения.

64. **Сушка инжира.** Зрелые, здоровые, неповрежденные плоды лучше с белой плотной мякотью, с кожицей или без кожицы, сортируют, моют, расстилают в ситах, на подносах и выносят на солнце. Плоды с удаленной кожицей обваливают в муке и сушат на солнце или в духовке при температуре 45—55°С. Укладывают в мешки из плотной ткани и хранят в прохладном проветриваемом помещении.

65. **Сушка винограда.** Для сушки собирают зрелый с плотной мякотью виноград любого сорта. Из винограда с косточками после сушки получают изюм, без косточек — кишмиш. Перед сушкой виноград сортируют, удаляют дефектные, гнилые ягоды, крупные гроздья разрезают на несколько частей, чтобы быстрее и лучше сохли, моют проточной холодной водой. Для ускорения сушки бланшируют 1—2 мин в 1—2%-ном растворе пищевой соды или погружают на несколько секунд в кипящий щелочной раствор, приготовленный из смеси поташа и извести (30 г поташа, 20 г извести на 1 л воды). После обработки щелочным раствором виноград обязательно промывают холодной водой, дают ей стечь. Качество изюма и кишмиша улучшается, если виноград после бланширования окуривают в течение часа серой.

Сушат виноград в основном на солнце или в тени.

На солнце сушат в деревянных лотках, плоских плетеных корзинах. При этом периодически переворачивают, по мере высыхания собирают, 10—12 дней выдерживают в потельном ящике. Сушеные ягоды отделяют от гроздьев и укладывают, спрессовывая, в тару, вмещающую 20—25 кг продукта. Сушат на солнце и в тени: 2—3 дня — на солнце, подвесив на веревке, проволоке, и затем 5—6 дней — в тени. Виноград, высушенный в тени, вкуснее, качество его лучше.

Менее качественный получается при сушке в духовке. Сушка ведется при температуре 65—75°С.

Хорошо высушенные кишмиш и изюм имеют сплющенные ягоды и цвет, свойственный сорту винограда. После сушки вес винограда снижается до 20—30%.

66. **Дыни вяленые.** Зрелые дыни сначала подвяливают, затем моют, разрезают пополам, удаляют семена с прилегающей частью и кожицу.

Разрезают на ломтики толщиной 2—4 см и сушат на солнце или в духовке при температуре 70—75°С.

При сушке на солнце от ос, мух и других насекомых ломтики укрывают марлей. Из вяленых ломтиков образуют жгут и в таком виде укладывают в ящики вместимостью 5—6 кг. Вяленая дыня имеет светло-желтый или светло-коричневый цвет, на ощупь мягкая.

67. **Сушка шиповника.** Сушат целые плоды или половинки крупноплодного шиповника. При этом предпочтение следует отдавать

сушке целых плодов, при которой потери витаминов меньше. Зрелые, но еще твердые оранжевые плоды шиповника сортируют, удаляют прогнившие, червивые, срезают плодоножки и чашечку цветков, моют, дают стечь воде. Тонким слоем расстилают на сите, деревянном лотке или противне. Сушку ведут в тени на воздухе или в духовке при температуре 50—60°С. В процессе сушки плоды переворачивают, отбирают сушеные. Можно нанизать их на нитку и подвесить над плитой.

Шиповник, высушенный на солнце, имеет низкое качество.

Сушеные плоды при сжатии пальцами ломаются на кусочки, недосушенные мнутся.

Хранят в бумажных пакетах, стеклотаре. Используют для приготовления компотов, прохладительных напитков, заваривают чай, добавив сухие лепестки роз.

* * *

Сушат ягоды земляники, смородины, ежевики, рябины, малины и другие на солнце или в духовке при низкой температуре. Используют ягоды в стадии технической зрелости, отбраковав недозрелые, перезрелые, дефектные.

68. **Сушка земляники.** Здоровые свежие ягоды сортируют, удаляют посторонние примеси. Без предварительной мойки расстилают на деревянные лотки или противни. Сушат на воздухе (солнце) или в теплой духовке. Периодически перемешивают, отбирая сушеные.

69. **Сушка черной смородины и черники.** Свежесобранные черную смородину, чернику после сортировки, мойки, удаления дефектных ягод расстилают на решете, сите, противне и сушат на солнце или в теплой духовке.

Сушеные ягоды при сжатии пальцами не выделяют сок, не слипаются в комок.

70. **Сушка черноплодной и невежинской рябины.** Невежинскую рябину собирают после первых заморозков, черноплодную — по мере созревания. Ягоды сушат с гребнями, собранными в пучки, или без гребней и плодоножек на солнце, в духовке при температуре 50—60°С, а также развешивают на чердаке. Хорошо высушенные ягоды невежинской рябины имеют красновато-оранжевый цвет, черноплодной — фиолетово-черный. Ягоды сушеной невежинской рябины сладкие, черноплодной — чуть терпкие.

71. **Сушка крыжовника.** Ягоды крыжовника сортируют, моют, бланшируют 1—2 мин и сушат на солнце или в духовке при низкой температуре. Хорошо высушенный крыжовник при сжатии не слипается в комок.

Хранят в бумажных пакетах или стеклотаре с притертой пробкой.

72. **Сушка калины.** Зрелую или чуть недозрелую калину (гроздья или отдельные ягоды) сушат на чердаках, в теплых духовках или в хорошо проветриваемых помещениях.

Используют для приготовления киселей, компотов.

73. **Сушка малины.** Здоровые зрелые ягоды сортируют, отделяют плодоножки, удаляют посторонние примеси. Немытыми расстилают тонким слоем на решете, противне и сушат на солнце или в теплой духовке, периодически перемешивая и отбирая сушеные.

Сушеную малину хранят в завязанных бумажных пакетах или укупоренной стеклотаре. Используют главным образом для приготовления компотов.

Из сушеных шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, малины получают прекрасные прохладительные напитки, способы приготовления которых приводятся ниже.

Способ 1. 20 целых ягод шиповника или 40 половинок заливают водой (250 г), добавляют сахар по вкусу, кипятят 10—15 мин. Сняв с огня, на несколько часов выносят на холод. Фильтруют и подают к столу.

Способ 2. По 5—6 ягод шиповника, малины и черноплодной рябины заливают 2—3 стаканами холодной воды и оставляют на 1—2 часа. Затем доводят до кипения, кипятят 5—7 мин, фильтруют, добавляют сахар по вкусу, охлаждают.

Способ 3. Ягоды черной смородины и малины в равных пропорциях, сахар (все компоненты берут по вкусу), засыпают в чайник, заливают некрепким горячим чаем, выдерживают час. Подают к столу в холодном или теплом виде.

Способ 4. По 5—10 ягод шиповника и рябины заливают двумя стаканами кипятка, через 30—40 мин процеживают, на каждый стакан отвара добавляют 1 чайную ложку сахара или меда. Подают в холодном или горячем виде.

Сушка овощей

Для сохранения высокого качества овощей при сушке лучше использовать искусственное тепло. Овощи и зелень сушат на солнце или в тени в малых количествах.

74. **Сушка стручковой (спаржевой) фасоли.** Молодые свежие стручки фасоли в стадии восковой зрелости, без грубых волокнистых нитей и выпуклостей от зерен сортируют, срезают острые концы, моют, бланшируют 2—3 мин, охлаждают, дают стечь воде. Режут на кусочки длиной 1,5—2 см, расстилают в один слой на решете, столике или противне. Сушат на солнце или в духовке при температуре 50—60°С. Сухую стручковую фасоль хранят в закрытой таре в сухом месте.

Используют для приготовления холодных закусок, первых блюд, рагу.

75. **Сушка баклажанов.** Зрелые здоровые, неповрежденные темно-фиолетового цвета баклажаны моют, удаляют чашелистики, кожицу (можно сушить с кожицей). Разрезают по длине до плодоножки: мелкие — на 4, средние — на 6, крупные — на 8 частей. Баклажаны нанизывают (проколов плодоножки) на нитки и сушат на солнце, над плитой либо, уложив на противне, в духовке. В духовке 2 часа сушат при 65—70°С, затем температуру снижают до 50°С и при этой температуре получают готовый продукт. Баклажаны периодически переворачивают и отбирают сушеные.

Баклажаны с кожицей разрезают на кружочки (толщиной до 2 см), нанизывают на нити, сушат над плитой, на солнце либо, уложив на противне, в духовке.

После браковки недосушенных и пересушенных их укладывают в потельный ящик, а через две недели — в бумажные мешочки и хранят в сухом прохладном помещении. Сушеные баклажаны по вкусу не должны уступать свежим. Используют для приготовления икры, рагу, соусов.

76. **Сушка картофеля.** Картофель поздних сортов свежий здоровый крупных и средних размеров, с тонкой кожицей и неглубоко залегающими глазками сортируют, удаляют поврежденные, гнилые, мелкие клубни, моют, желобковым ножом очищают кожицу, ополаскивают, дают стечь воде, режут полосками толщиной 5—6 мм, шириной 3—4 мм или кружочками. Опускают в дуршлаге в холодную воду на 5—10 мин для удаления крахмала с поверхности, затем — на 2—3 мин в кипящую воду для предохранения от потемнения (для этих же целей окуривают серой или выдерживают в подкисленной воде). Охлаждают холодной водой и расстилают тонким слоем на противне. Сушат в духовке: сначала при температуре 80—85°С, а затем при 50—60°С. Сушеные ломтики картофеля становятся полупрозрачными, твердыми, имеют белый или кремовый цвет и вкус свежего картофеля. Хранят в бумажных, матерчатых мешках. Место хранения должно быть прохладным.

При сушке большого количества картофеля вместо бланширования применяют окуривание серой. Используют в тех же блюдах, что и свежий картофель.

77. **Сушка зеленого горошка.** Сушат зеленый горошек в стадии молочной зрелости, то есть когда зерна имеют зеленый цвет. Именно в эту пору они содержат самый богатый процент сахара и относительно мало крахмала. Горошек после тщательной сортировки 3—5 мин бланшируют в «мягкой» воде, а в жесткую на 10 л добавляют 50 г пищевой соды. В последнем случае его ополаскивают.

После бланширования горошек охлаждают на воздухе, помещают в духовку, нагретую до температуры 80—90°С, постепенно ее снижают до 50—60°С. При этой температуре доводят до готовности.

На солнце сушат только зрелый (недозрелый скисает).

Сушеный горошек имеет темно-зеленую окраску с оливковым оттенком, сладкий вкус и своеобразный аромат.

Хорошо высушенный горошек при сжатии «пружинит». Недосушенные зерна мягкие, пересушенные жесткие, легко раскалываются. Хранят в бумажных мешках, картонных коробках. Место хранения должно быть сухим, прохладным.

78. **Сушка свеклы.** Свежую здоровую неповрежденную свеклу с темноокрашенной мякотью, без белых колец и прожилок сортируют, бракуют, удаляют остатки ботвы, на 2—3 часа замачивают в холодной воде, тщательно моют, бланшируют 25—35 мин. Желобковым ножом очищают кожицу. Ополаскивают и разрезают на тоненькие ломтики, расстилают в один слой на противне и помещают в духовку. Первые 1—2 часа сушат при температуре 80—85°С; досушивают при 65—70°С. Сушеные ломтики становятся стекловидными, твердыми, имеют яркий цвет и вкус свежей свеклы.

Хранят в бумажных мешочках или картонных коробках. Помещение для хранения должно быть прохладным.

Замочив на 2—3 часа в холодной воде, используют для приготовления салатов, первых обеденных блюд.

79. **Сушка моркови.** Здоровую свежую морковь тщательно моют. Бланшируют 10—20 мин, охлаждают водой, желобковым ножом очищают кожицу. Морковь ополаскивают, дают стечь воде и режут на кружочки или полоски толщиной 3—5 мм, шириной 2—3 мм. Тонким слоем расстилают на противне и сушат в духовке при температуре 65—70°С, переворачивают, отбирают сушеные. Сушеная морковь сохраняет вкус, запах и цвет свежей. Хранят в хорошо укупоренной таре. Место хранения должно быть прохладным.

Используют для приготовления салатов, винегретов, первых блюд.

80. **Сушка белокочанной капусты.** Плотные кочаны зимних сортов капусты сортируют, моют, удаляют верхние рваные, поврежденные листья, кочаны разрезают, шинкуют (ширина полосок 2—3 мм). 1—2 мин бланшируют, тонким слоем расстилают на противне и сушат в духовке при температуре 50—60°С.

Сушат квашеную капусту. Для этого квасят ее без соли, отжимают, расстилают на противне и помещают в духовку, нагретую до температуры 60—70°С.

Краснокочанную и савойскую капусту сушат так же, как белокочанную. **Брюссельскую** сушат, разрезав пополам.

При шинковании капусты с листьев желательно удалить утолщения, которые сохнут дольше.

Хранят сушеную капусту в ящиках, выстланных бумагой, в сухом помещении. Используют для приготовления первых обеденных блюд.

81. **Сушка цветной капусты.** Свежесобранную цветную капусту

сортируют, перезрелую (цветущую), поврежденную удаляют. Отрезают покровные зеленые листья, удаляют кочерыжку, делят на отдельные соцветия так, чтобы у каждого была короткая ножка. Чем короче ножка, тем ценнее продукт. Крупные соцветия разрезают на 2—4 части. Подготовленную капусту моют, в дуршлаге на 2—3 мин погружают в кипящую воду, подкисленную и подсоленную (10 г соли, 0,5 г лимонной кислоты на 1 л воды), что сохраняет капусте цвет, дают стечь воде. Расстилают на противне и сушат в духовке при температуре 50—60°С, перемешивают и отбирают сушеную.

Сушеная цветная капуста сохраняет цвет, вкус и запах свежей. Хранят в бумажных мешках. Помещение для хранения должно быть прохладным.

Жарят в сухарях, запекают в молочном соусе, готовят другие блюда.

82. **Сушка лука репчатого.** Зрелый здоровый, доброкачественный лук легко сохранить до нового урожая в прохладном помещении. Поэтому чаще всего сушат лук нележких сортов, подмороженные, вялые луковицы.

Луковицы сортируют, удаляют поврежденные и гнилые, очищают от верхних сухих чешуек, срезают донце и шейку, моют, режут на кружочки толщиной 2—4 мм, разбирают на кольца, укладывают слоем в 1,5—2 см на сита, деревянные лотки. Сушат на солнце или в духовке. В духовке сушат при температуре 50—60°С. Во время сушки лук несколько раз переворачивают, отбирают сушеный. Сушеный лук имеет белый или розово-фиолетовый цвет (в зависимости от сорта), вкус свежего лука. Хранят в закрытой таре. Используют для приготовления первых и вторых обеденных блюд.

83. **Сушка сладкого и горького стручкового перца.** Зрелый сладкий или горький перец сортируют, моют, нанизывают, прокалывая плодоножки или обвязывая ниткой, подвешивают в тени на улице, на чердаке, закрытой веранде. По вкусу сушеный перец мало отличается от свежего. Хранят в укупоренной стеклотаре.

Употребляют для приготовления обеденных блюд, салатов, в виде порошка используют как приправу, сладкий фаршируют.

Сушка зелени

Зелень сушат обычно в день сбора, так как она быстро вянет. Ее перебирают, моют, режут (иногда не режут) на равные кусочки и сушат, как правило, в тени.

Сушеная зелень сохраняет цвет и аромат свежей, легко крошится. Из нее готовят смеси и порошки. Смеси и порошки хранят в герметически укупоренной таре. Используют как приправу к соусам, салатам и обеденным блюдам.

84. **Сушка укропа.** Молодые стебли укропа перебирают, удаляют вялые, высохшие, желтые, прогнившие, моют проточной холодной водой до полного удаления загрязнений, режут на кусочки, расстилают на столе или укладывают в корзину и сушат в тени. Можно также веточки укропа 3—4 часа выдержать на солнце и досушивать в помещении при открытой форточке. Хранят в плотно укупоренной темной стеклотаре.

Укроп, предназначенный для соления овощей, сушат в период цветения — в августе-сентябре.

Укроп — наиболее распространенная приправа. Использовать его нужно в количестве, при котором не теряется основной вкус пищи.

85. **Сушка петрушки.** Листья и стебли молодой петрушки перебирают, удаляют желтые, гнилые, огрубевшие. Многократно моют проточной холодной водой, режут на небольшие кусочки и сушат в тени. Хранят в стеклотаре или бумажных мешочках в прохладном месте. Используют для приготовления обеденных блюд, соусов, салатов, при солении, квашении, мариновании овощей.

86. **Сушка базилика (регана).** Свежие молодые растения перебирают, удаляют желтые листья, моют в проточной воде. Сушат в тени, расстелив в плоских плетеных корзинах или развесив на проволоке. Сушеный базилик хранят в плотно укупоренной стеклотаре или в мешочках в сухом прохладном месте. Для сушки используют базилик, собранный в июле—сентябре.

87. **Сушка эстрагона (тархуна).** Молодые стебли эстрагона, собранные до цветения, перебирают, моют, разрезают на небольшие кусочки, расстилают на фанерных листах и сушат в тени. Неразрезанные стебли моют, собирают в пучки и подвешивают на чердаке или веранде. Сушеный эстрагон хранят в жестяной или стеклянной плотно закрытой таре. Используют в качестве приправы.

88. **Сушка кинзы.** Зеленую сочную кинзу, собранную до цветения, перебирают, удаляют вялые стебли и листья, тщательно моют и сушат в тени, расстелив в корзинах или развесив на проволоке. Хранят в плотно укупоренной стеклотаре в сухом прохладном месте. Для сушки используют кинзу, собранную в июле-августе. Употребляют в качестве приправы для первых и мясных блюд.

89. **Сушка мяты перечной.** Молодые стебли мяты, собранной до цветения, перебирают, моют до полного удаления загрязнений. Сушат в тени, расстелив на фанерных листах или развесив на проволоке. Сушеную мяту хранят в бумажных мешочках в сухом прохладном помещении. Для сушки используют мяту, собранную в мае-августе. Добавляют в некоторые блюда, применяют при изготовлении консервов, заваривают чай.

90. **Сушка сельдерея и пастернака.** Молодые свежие стебли сельдерея и пастернака, собранные до цветения, перебирают, моют

в проточной воде и разрезают на небольшие кусочки. Сушат вместе с корнями на открытом воздухе в тени или на чердаках. Хранят в стеклотаре или мешочках в прохладном месте. Используют при консервировании, солении, мариновании, для приготовления салатов, соусов и первых блюд.

91. **Сушка белых кореньев (петрушки, сельдерея и пастернака).** У кореньев сельдерея, петрушки и пастернака удаляют тонкие отростки и корешки, обрезают головки, моют, соскабливают кожицу и разрезают на кусочки или кружочки. Расстелив тонким слоем на фанерном листе или на столе, сушат в тени. Уложив на противень, сушат в духовке при температуре 60°С. Хорошо высушенные коренья имеют присущие свежим запах, белый цвет с желтоватым оттенком. При сгибании ломаются. Хранят в бумажных пакетах или матерчатых мешочках в сухом прохладном помещении. Используют для приготовления соусов, закусочных консервов, первых блюд.

92. **Сушка щавеля.** Сочные молодые свежие листья культурного или дикого щавеля, собранные до цветения (с мая по 15 июля), перебирают, моют, мелко рубят, расстилают на фанерной доске, столе и сушат в тени. Хранят в бумажных мешочках в прохладном помещении. Используют для приготовления первых блюд.

93. **Сушка шпината.** Свежие листья и молодые стебли шпината перебирают, удаляют непригодные, моют, режут, расстилают в тени на фанерной доске, столе и сушат. Используют для приготовления соусов, обеденных блюд.

94. **Сушка крапивы.** Свежие молодые листья и стебли крапивы моют, режут, бланшируют в течение 5 мин, дают стечь воде и расстилают на фанерном листе, сите или столе, сушат в тени. Хранят в бумажных пакетах в сухом помещении. Используют для приготовления обеденных блюд.

95. **Сушка лепестков роз.** Лепестки роз (морщинистой розы красных сортов) или шиповника собирают по мере созревания, отбирают здоровые, неповрежденные, просеивают через волосяное сито, чтобы избавиться от пыльцы и примесей. Расстилают на столе или фанерном листе и сушат в тени (на чердаке). Хранят в хорошо укупоренной таре. Используют для приготовления освежающих напитков и чая, для улучшения вкуса в чай добавляют сушеный шиповник или другие ягоды.

96. **Сушка листьев лимонника.** Осенью собирают листья лимонника (в том числе и опавшие), моют и сушат в тени. Хранят в укупоренной стеклотаре в прохладном месте. Используют для приготовления чая отдельно и в смеси с сушеными ягодами.

97. **Сушка листьев облепихи.** После сбора ягод собирают листья. Их сортируют, удаляют негодные, подгнившие, моют и сушат в тени или духовке при температуре 45—60°С.

Хранят в укупоренной стеклотаре или жестяных банках. Готовят настои, помогающие при болезнях органов дыхания, добавляют к сушеным ягодам.

ЗАСАХАРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ. СОКИ, ЖЕЛЕ, ПОВИДЛО.

ЗАСАХАРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ.

Консервированные фрукты и ягоды в сахаре обладают большой пищевой ценностью, они сохраняют цвет, аромат и витамины свежих продуктов. Для приготовления фруктов в сахаре используют целые плоды, половинки, дольки и кружочки.

Консервируют в сахаре зрелые здоровые с плотной мякотью фрукты и ягоды. Их сортируют, моют, укладывают в банки, засыпают сахаром, укупоривают и стерилизуют. В тех случаях, когда для изготовления консервов тепловая обработка не применяется, при подготовке сырья и тары необходимо особенно строго соблюдать санитарные правила. Эти консервы используются как начинка для пирогов и вареников, для приготовления компотов, киселей, их употребляют с чаем. Широкое распространение нашли лепестки роз в сахаре.

98. **Лимон в сахаре.** Здоровые зрелые лимоны с плотной мякотью моют холодной водой. Лимоны, очищенные или не очищенные от кожицы, режут на кружочки толщиной 0,3—0,5 см, удаляют у них косточки, не повреждая мякоти, укладывают в банки, послойно пересыпая сахаром (на 1 кг лимона 1 кг сахара). Через день-два, когда выделится сироп, а дольки уплотнятся, в банки укладывают новые дольки и пересыпают сахаром. Наполненные до краев банки накрывают крышками и закатывают. Банки вместимостью 0,5 л стерилизуют при 100°С 15—20 мин. Не прошедшие стерилизацию хранят в холодильнике или погребе. Консервированные лимоны используют так же, как и свежие.

99. **Черная смородина дробленая с сахаром.** У крупных зрелых ягод ножницами срезают плодоножки и чашелистики. Тщательно моют под душем, складывают в эмалированную кастрюлю, дробят или пропускают через мясорубку. На 1 кг смородины кладут 2 кг сахара. Тщательно перемешивают и укладывают в банки.

Банки закрывают крышками или обвязывают пергаментной бумагой. Хранят в холодильнике, погребе или сухом подвале.

При изготовлении консервов со стерилизацией или пастеризацией на 1 кг смородины расходуют 1 кг сахара. Используют как начинку для пирогов или так же как смородиновое варенье.

100. **Малина в сахаре.** Свежие ягоды перебирают, удаляют плодоножки с чашелистиками. Моют в дуршлаге и укладывают в банки, пересыпая сахаром (1 кг на 1 кг малины). Через 15—20 мин, когда ягоды и сахар осядут, банки дополняют малиной и сахаром. Стерилизуют при 100°С: банки вместимостью 0,5 л — 7—8 мин, 1 л — 10—12 мин.

101. **Лепестки роз в сахаре.** Лепестки роз (лучше лепестки морщинистой розы красных сортов) сортируют, моют, режут в виде лапши (можно не резать), укладывают в эмалированную, стеклянную или фаянсовую посуду. Добавляют сахар, вес которого должен равняться весу лепестков роз, и деревянным пестиком растирают до получения однородной массы. Массу укладывают в сухие чистые банки, накрывают крышками и хранят в холодном сухом помещении, погребе, подвале. Используют для ароматизации чая.

102. **Шиповник в сахаре.** Зрелые здоровые плоды шиповника сортируют, удаляют ножницами плодоножки и остатки цвета, моют, разрезают пополам, очищают от семян и волосков, вторично моют до полного удаления семян и волосков, пропускают через мясорубку. К 1 кг полученной массы добавляют 1,2—1,5 кг сахара, тщательно перемешивают и укладывают в сухие, чистые банки. Банки закрывают крышками или обвязывают пергаментной бумагой. Хранят в холодильнике, погребе или подвале. Используют как начинку для пирогов.

103. **Айва в сахаре.** Зрелые плоды (через 1—2 месяца после сбора) моют, ножницами срезают плодоножки, разрезают на тонкие кружочки, укладывают в стеклобанки. Каждый слой пересыпают сахаром (соотношение сахара и айвы 1:1 или 1:0,5). Банки накрывают крышками и выдерживают в течение недели при комнатной температуре. Ежедневно банки несколько раз встряхивают, чтобы ускорить растворение сахара. Через неделю их содержимое уменьшится примерно на треть. Банки заполняют доверху, накрывают пластмассовыми крышками и хранят в холодильнике.

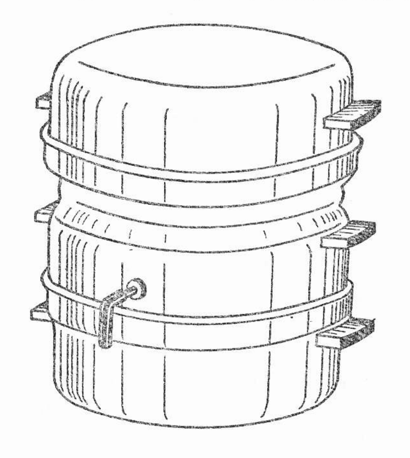
Используют так же, как лимон в сахаре.

СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ И ОВОЩНЫЕ

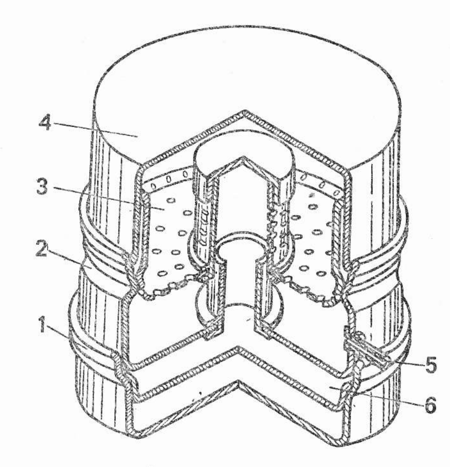
Фруктовые, ягодные и овощные соки, изготовляемые из культурных и дикорастущих растений, являются прекрасными продуктами питания, содержащими минеральные соли, витамины — вещества, крайне необходимые человеческому организму. Соки используют также как лечебное средство при простудах, желудочных заболеваниях, при цинге, ожогах, при болезнях печени, сердца, при малокровии, подагре, гастрите, атеросклерозе, гипертонии, при инфекционных заболеваниях и сахарном диабете и многих других.

Информацию по этому вопросу можно получить из соответствующей литературы или у врача.

Очень важно, чтобы фрукты, ягоды и овощи или продукты их переработки, сохраняющие качества свежих, присутствовали в меню человека круглый год. К таким продуктам переработки относятся соки, соки с сахаром и соки с сахаром и мякотью из фруктов, ягод и овощей. Готовят их несколькими способами.



Соковарка (внешний вид)



Устройство соковарки:

1 — бак для воды; 2 — сокосборник для сахара; 3 — дуршлаг для сырья; 4 — крышка; 5 — трубка для прохождения сока; 6 поддон

Способ 1. Получают сок с помощью мясорубки или соковыжималки.

Способ 2. Получают сок с помощью пресса.

Способ 3. Получают сок с помощью соковарки.

Сок, полученный способами 1, 2, долго хранить нельзя. Его необходимо сразу использовать или прокипятить, разлить в тару горячим розливом либо подвергнуть пастеризации или стерилизации. Сок, полученный с помощью соковарок, разливают в посуду, укупоривают, охлаждают и хранят в затемненном прохладном помещении.

Чтобы соки долгое время сохраняли свои качества, нужно строго соблюдать санитарные требования при подготовке инвентаря и посуды, строгий режим при изготовлении и хранении соков.

Их качество зависит от качества сырья. Для получения хорошего сока используют зрелые здоровые свежие фрукты, ягоды и овощи. Недозрелые продукты малоароматны, в них меньше сахара и витаминов, в перезрелых идет процесс распада сахара, они содержат меньше сока.

Важно, чтобы тара была достаточно хорошо заполнена соком (на 1,5—2 см ниже верха), чтобы количество кислорода в таре не превышало уровень, при котором возникают условия для роста и размножения микроорганизмов. Не следует соки хранить на свету. В затемненном помещении они лучше сохраняют вкусовые качества. Потому хранят их в затемненном прохладном помещении при температуре 10—12°С.

Соки с сахаром готовят в основном из кислых фруктов и ягод. Кроме соков, приготовленных из одного вида плодов или ягод, большую ценность представляют купажированные — приготовленные из нескольких видов. Купажированные дают возможность недостатки некоторых соков, полученных из одного вида продукта, превратить в достоинства. Благодаря купажированию можно получить много пикантных, вкусных и ароматных соков.

104. **Сок из облепихи с сахаром.** Готовят несколькими способами.

Способ 1. Свежесобранную облепиху перебирают, отделяют ягоды от гребней, моют, помещают в электросоковарку, добавляют сахар (250 г на 1 кг ягод). Сок разливают в тару, герметически укупоривают и хранят в сухом прохладном помещении.

Способ 2. Ягоды облепихи перебирают, моют, разминают, отжимают, фильтруют либо пропускают через соковыжималку, добавляют сахар (100—200 г на 1 л сока). В кастрюле из нержавеющего металла сок подогревают до температуры 85—90°С, разливают в бутылки и стерилизуют при 100°С: бутылки вместимостью 0,5 л — 10 мин, 1 л — 14 мин. Либо доводят сок до кипения и разливают в бутылки без стерилизации — горячим розливом. В период хранения на поверхности сока появляется оранжево-красная масса — масло облепихи,— занимая до 0,25 объема посуды. Это ценнейший продукт. Его можно использовать отдельно или вместе с соком, который перед употреблением взбалтывают.

Таблица 6

Рецепты приготовления соков с сахаром

Фрукты и ягоды	Количество сахара на 1 кг плодов, г
Абрикосы	100
Виноград	40
Вишня	100
Груша	50
Земляника	50—70
Крыжовник	100
Малина	70
Слива	75
Смородина	100
Черника	100
Яблоки	50

105. **Сок из черной смородины с сахаром.** Ягоды черной смородины перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (100—120 г на 1 кг ягод). Бутылки с соком укупоривают, кладут набок для охлаждения, хранят в прохладном помещении. Оставшуюся массу используют для приготовления напитка, повидла.

106. **Кизиловый сок с сахаром.** Плоды кизила перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (100 г на 1 кг кизила). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Ис-

пользуют для приготовления киселей, купажируют с ароматными слабокислыми соками.

Оставшуюся массу протирают, избавляясь от косточек, добавляют к ней равное количество яблочного пюре и из полученной смеси готовят повидло.

107. **Сок из шиповника с сахаром.** Целые плоды крупноплодного шиповника или мелкие ягоды дикого перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (25—30 г на 1 кг шиповника). Первые полученные 0,5 л сока выливают обратно в соковарку. Затем сок разливают в бутылки и укупоривают. Хранят в прохладном помещении. Используют как прохладительный напиток, купажируют с менее ароматным.

108. **Сок из шиповника и красной смородины с сахаром.** Целые плоды шиповника и ягоды красной смородины (50% шиповника и 50% смородины) перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (40—50 г на 1 кг смеси). Первые полученные 0,5 л сока выливают обратно в соковарку. Затем сок разливают в бутылки, укупоривают, на боку хранят в прохладном помещении.

Хороший сок получается при сочетании шиповника с яблоками сладких сортов, айвой, малиной, сливой, черноплодной рябиной, белой и черной смородиной. Причем соотношение шиповника и какого-либо другого вида сырья может быть любым. Сок из шиповника — полезный, вкусный и ароматный напиток.

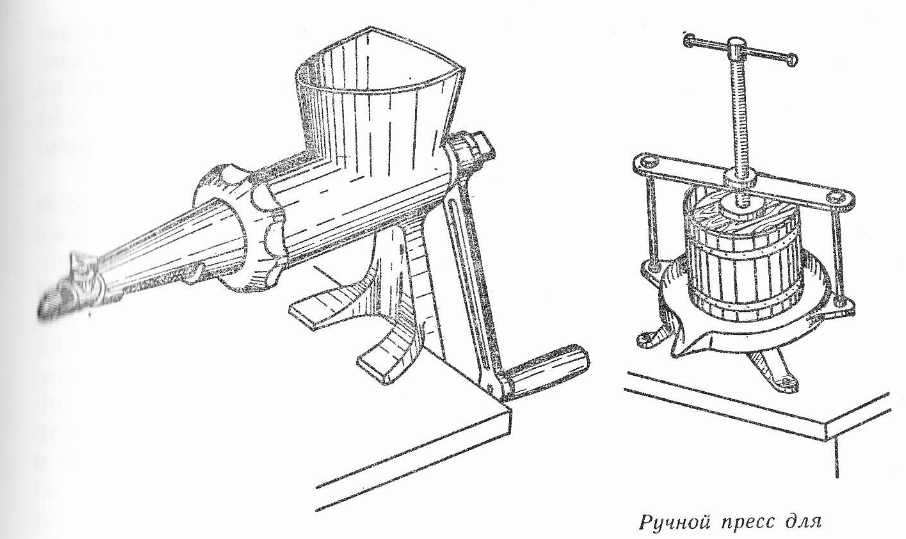
109. **Сок из крыжовника и аронии с сахаром.** Ягоды крыжовника и аронии черноплодной (50% крыжовника и 50% аронии или 25% крыжовника и 75% аронии) перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (40—80 г на 1 кг смеси). Разливают в бутылки, укупоривают, хранят в прохладном помещении. Используют как прохладительный напиток.

110. **Сок из облепихи и лимонника с сахаром.** Свежесобранные облепиху и лимонник перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (200—250 г на 1 кг смеси). Первые полученные 0,5 л сока выливают обратно в соковарку. Затем сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку, хранят в прохладном помещении. Сок добавляют в чай, готовят кисели, используют для купажирования с соком, полученным из кислых ягод или фруктов.

К оставшейся в соковарке массе добавляют равное количество яблочного пюре, перемешивают, пропускают через мясорубку, кладут сахар (500—800 г на 1 кг массы) и варят повидло.

Сок облепихи готовят также с вишневым, яблочным, сливовым и другими. Соотношение продуктов произвольное — берется по вкусу или в зависимости от наличия сырья.

111. **Сок из лимонника с сахаром.** Зрелые свежие плоды лимонника перебирают, удаляют листья, моют, укладывают в соковарку,



Соковыжималка

Ручной пресс для получения сока

добавляют сахар (40—50 г на 1 кг ягод). Сок разливают в бутыли, укупоривают, охлаждают. Используют как прохладительный напиток, 1—2 чайные ложки кладут в стакан чая и пьют как тонизирующее средство.

112. **Сок из аронии, шиповника, яблок с сахаром.** Шиповник и аронию перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют мытые, очищенные, разрезанные на дольки (без семян и сердцевины) кислых сортов яблоки (75% аронии и 25% шиповника и яблок), а также сахар (100 г на 1 кг смеси). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Используют как прохладительный напиток. Из оставшейся массы готовят пюре или повидло.

113. **Сок из аронии и малины с сахаром.** Аронию и малину перебирают, моют, помещают в соковарку (50% аронии и 50% малины или 60% аронии и 40% малины), добавляют сахар (50—70 г на 1 кг смеси). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Пьют, разбавив водой. К оставшейся массе добавляют равное количество яблочного пюре. Из полученной смеси готовят повидло.

114. **Сок из аронии и вишни с сахаром.** Ягоды аронии и вишни перебирают, моют, у вишни удаляют косточки, помещают в соковарку (50% аронии и 50% вишни), добавляют сахар (50—70 г на 1 кг массы). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Используют как освежающий напиток.

115. **Сок из аронии и яблок с сахаром.** Зрелые ягоды аронии освобождают от кистей, удаляют недозрелые, прогнившие, тща-

тельно моют в проточной воде, помещают в соковарку, добавляют равное количество яблок кислых сортов, вымытых и разрезанных на дольки, и сахар (40—60 г на 1 кг смеси).

Бутылки с соком укупоривают, кладут набок до полного охлаждения. Оставшуюся массу черноплодной аронии и яблок используют для приготовления пюре, повидла.

116. **Сок из аронии, клюквы, яблок и красной смородины.** Ягоды клюквы, смородины, аронии, яблоки перебирают, моют, яблоки режут на дольки, помещают в соковарку (400 г клюквы, смородины, яблок на 1 кг аронии), добавляют сахар. Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Используют как освежающий напиток.

117. **Сок из аронии, черной смородины и яблок с сахаром.** Ягоды аронии, черной смородины, яблоки сортируют, моют, яблоки мелко режут, ягоды давят до получения однородной массы. Все помещают в соковарку (50—60% аронии, 50—40% яблок и черной смородины; соотношение сырья может быть иным: в зависимости от его наличия), добавляют сахар (60—100 г на 1 кг смеси). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают. Используют как прохладительный напиток, для приготовления киселей, желе, приправ к сладким блюдам.

118. **Сок с мякотью из черной смородины с сахаром.** Зрелые ягоды черной смородины (4 кг) перебирают, моют, помещают в соковарку. Сок собирают в эмалированную кастрюлю. Процесс получения сока прекращают, когда наберется его 1—1,5 л. В сок добавляют сахар (250—300 г на 1 л) и затем оставшуюся в соковарке массу, предварительно хорошо протерев. Доводят до кипения и через 2—3 мин разливают в стеклотару, укупоривают, охлаждают. Готовят компоты или кисели.

119. **Сливовый сок с сахаром.** Зрелые сливы любого сорта перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (50—70 г на 1 кг слив). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Используют как освежающий напиток или купажируют со слабокислыми ароматными соками. Из оставшейся массы готовят сливовое или сливовое с яблоками (50% сливовой массы, 50% яблочного пюре) повидло.

120. **Сливовый сок с мякотью и сахаром.** Зрелые сливы (4 кг) перебирают, моют, помещают в соковарку, получают 1—1,5 л сока. В эмалированной кастрюле к соку добавляют сахар (250—300 г на 1 л) и оставшуюся в соковарке массу, предварительно протертую, без косточек. Доводят до кипения и через 2—3 мин разливают в стеклотару, укупоривают, охлаждают. Готовят компоты или кисели.

121. **Сок из ревеня с сахаром.** Молодые черешки ревеня, собранного в апреле—июне, моют, очищают от волокон, режут на мелкие кусочки, пропускают через соковыжималку. Для смягчения резкого вкуса сока ревеня его купажируют с каким-нибудь вкусным ароматным соком (земляничным, яблочным, грушевым). Для удаления щавелевой кислоты используют химически чистый мел (1,5 г мела на 1 л сока). Через 10—12 часов такой сок фильтруют.

К соку добавляют сахар по вкусу, доводят до кипения, разливают в стеклотару, укупоривают, охлаждают. Используют как освежающий напиток.

122. **Березовый сок.** Для получения березового сока весной, когда береза еще не распустила листья, на стволе дерева делают надрез, укрепляют соломинку. Сок по соломинке стекает в специальную посуду. Используют как освежающий напиток.

123. **Черничный сок с мякотью и сахаром.** Свежесобранные ягоды черники перебирают, протирают через сито или пропускают через мясорубку. К полученной массе добавляют по вкусу сахар, массу доводят до кипения, разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают.

124. **Пикантный сок из огурцов.** Молодые огурцы перебирают, моют и пропускают через соковыжималку. К полученному соку добавляют томатную пасту (70% сока, 30% пасты). Кипятят 5—7 мин, сахар и мускатный орех кладут по вкусу. Горячий сок разливают в банки, накрывают крышками, закатывают и охлаждают.

К огуречному соку можно добавлять ягодные соки (смородиновый, земляничный, малиновый — от 30 до 50%), сахар (80—100 г на 1 л сока). Смесь доводят до кипения. Горячий сок разливают в бутылки, укупоривают и охлаждают. Используют как освежающий напиток.

125. **Свекольный сок с сахаром.** Отбирают свежие зрелые крупные здоровые упругие клубни свеклы, тщательно моют, нержавеющим ножом удаляют кожицу, разрезают на дольки, пропускают через соковыжималку. Свекольный сок разбавляют кислым плодоягодным (кислым яблочным, смородиновым и другими — до 30%) и, добавив сахар, перемешав, доводят до кипения, разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают. Используют как освежающий напиток.

126. **Морковный диетический сок.** Свежую морковь ярко-оранжевой окраски очищают, моют, нарезают мелко, пропускают через соковыжималку. К 1 л полученного сока добавляют 250 г любого кислого (смородинового, кислого яблочного и других), 100 г сахара и доводят до кипения. Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают. Используют в детском питании по 1 чайной ложке на 1 стакан чая, готовят освежающий напиток, смешав с другим соком (50% на 50%). Морковный сок с мякотью готовят описанным выше способом (см. рецепт 120).

ЖЕЛЕ И ПОВИДЛО

Из фруктово-ягодных натуральных соков можно готовить желе, из оставшейся в соковарке массы (мезги) — пюре и повидло.

Для желе пригодны соки, приготовленные из фруктов или ягод, богатых пектиновыми веществами: из яблок кислых сортов, красной, белой и черной смородины, малины, садовой земляники, сливы, вишни, айвы, облепихи и других. К сокам, в которых недостаточно пектиновых веществ, добавляют соки крыжовника, смородины, сливы и другие.

Если в фруктово-ягодные соки добавить сахар, получится желе — приятный пищевой продукт. В желе много витаминов, минеральных солей (особенно если оно приготовлено без кипячения).

Используют для бутербродов с маслом или киселей.

127. **Желе из красной смородины.** Зрелые здоровые ягоды красной смородины перебирают, удаляют плодоножки, чашелистики, цветки, промывают, дают стечь воде, пропускают через соковыжималку. Добавляют сахар (1,5 кг на 1 л сока), тщательно перемешивают, разливают в банки, накрывают крышками, закатывают. Во время хранения смесь густеет.

Сок черной смородины смешивают с сахаром в иной пропорции (2 кг сахара на 1 кг сока).

Таким же способом готовят желе из других фруктов и ягод.

Для улучшения вкуса желе малоароматные соки купажируют с ароматными (например, сок аронии с соком яблок или красной смородины).

128. **Желе из сока облепихи.** Существует несколько вариантов приготовления желе.

Вариант 1. К 1 л сока добавляют 600 г сахара. Смесь на слабом огне уваривают 10—15 мин. Желе охлаждают, разливают в формы или мелкую стеклотару и хранят в прохладном помещении.

Вариант 2. К свежему соку добавляют сахар (2 кг на 1 л сока), перемешивают и разливают в тару.

Вариант 3. Свежесобранную облепиху перебирают, моют, давят деревянной колотушкой, добавляют сахар (1,5 кг на 1 кг массы), перемешивают, укладывают в тару, заполнив 3/4 ее объема, сверху насыпают слой сахара, укупоривают. Хранят в прохладном помещении.

129. **Повидло и пюре с сахаром.** Повидло готовят из любого фруктово-ягодного свежего, доброкачественного сырья. Хорошее повидло получается при сочетании сладких фруктов или ягод с кислыми. Подготовленное сырье (те же процессы, что и при подготовке сырья для получения соков) укладывают в кастрюлю, на каждый килограмм сырья добавляют 1—2 стакана воды, бланшируют. В горячем виде протирают через металлическое сито или

лаждают в холодной. Очищают кожицу, свеклу ополаскивают, режут на мелкие ломтики или кубики размером 2,5×2,5 см. Укладывают в банки и заливают горячим маринадом на 1,5—2 см ниже верха горлышка банки. Маринад готовят из расчета: на 1 л воды — 2 чайные ложки соли и 2 чайные ложки 80%-ной уксусной кислоты.

Банки накрывают крышками, помещают в стерилизационную ванну с водой (температура 40°С), доводят ее до кипения и стерилизуют: банки вместимостью 0,5 л — 12 мин, 1 л — 15 мин.

Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, для приготовления винегретов и как заправку для первых блюд.

25. **Слива маринованная.** Маринуют сливы любого сорта. Свежие здоровые с плотной мякотью без плодоножек сливы сортируют, моют, укладывают, постоянно встряхивая, в банки, заливают горячим маринадом для фруктов (см. рецепт 7). Банки накрывают крышками и стерилизуют при 100°С: вместимостью 0,5 л 15 мин, 1 л — 25 мин, 3 л — 35 мин.

Сливы маринованные готовят также без стерилизации — горячим розливом. В банку вместимостью 0,5 л помещают 1 чайную ложку сахара, 1 чайную ложку 80%-ной уксусной кислоты, 2—3 зернышка гвоздики, 0,1 г корицы. Укладывают сливы и заливают кипящей водой. На банку вместимостью 0,5 л расходуют 275 г слив и 225 г заливки.

Маринуют сливы кисло-сладких сортов с плотной мякотью также в бочках. В этом случае используют слабокислую маринадную заливку (см. стр. 56). Бочки хранят в погребах, ледниках.

Такими же способами маринуют вишню и кизил.

26. **Виноград маринованный.** Для маринования пригоден виноград сладких сортов. Маринуют ягоды и небольшие соцветия. Подготовленные ягоды или соцветия укладывают в банки, заливают горячим маринадом (см. рецепт 7).

На банку вместимостью 1 л расходуют: ягод — 600—650 г, маринада — 400—350; соцветий — 550—600 г, маринада — 450—400.

Маринад готовят также из лимонной цедры и очищенного от кожицы свежего лимона, разрезанного на дольки; на каждый литр маринада — 1 лимон, нарезанный дольками, и натертая цедра одного лимона.

Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при 100°С: вместимостью 0,5 л — 9 мин, 1 л — 12 мин, 3 л — 20 мин.

Стерилизацию можно заменить пастеризацией при температуре 85—90°С, время пастеризации соответственно увеличивается до 15, 25, 35 мин.

Маринованный виноград подают к жареному мясу и птице.

27. **Яблоки маринованные.** Мелкие яблоки моют, сортируют, отбраковывают, удаляют плодоножки, сердцевину. Бланшируют в

кипящей воде 3—5 мин, охлаждают в холодной, укладывают в банки и заливают горячим маринадом (см. рецепт 7). Стерилизуют при 100°С: банки вместимостью 0,5 л — 8—10 мин, 1 л — 10—12 мин, 3 л — 20—25 мин. Целые маринованные яблоки готовят также без стерилизации — горячим розливом.

Для двух-трех банок нет надобности готовить маринад. В каждую банку вместимостью 0,5 л помещают 2-3 зернышка гвоздики, 0,5 г корицы, 1 столовую ложку сахара и 1 чайную ложку 80%-ной уксусной кислоты (в банки вместимостью 1 и 3 л — соответственно в 2 и 6 раз больше). Обработанные яблоки укладывают в банки, заливают на 2 см ниже верха горлышка кипящей водой. Стерилизуют при 100°С: банки вместимостью 0,5 л — 8—10 мин, 1 л — 10—12 мин, 3 л — 20—25 мин.

28. **Груши маринованные.** У груш с твердой мякотью, нежной кожицей срезают всю плодоножку или часть ее, ложечкой удаляют на глубину 1,5—2 см чашелистики. Бланшируют в растворе винно-каменной или лимонной кислоты (1—2 г кислоты на 1 л воды) 3—5 мин, охлаждают проточной водой. Груши плотно укладывают в банки, заливают горячим маринадом (см. рецепт 7) и стерилизуют при 100°С: банки вместимостью 0,5 л — 10 мин, 1 л — 15 мин, 3 л — 35 мин. Целые маринованные груши готовят также без стерилизации — горячим розливом (см. стр. 9).

На банку вместимостью 0,5 л расходуют 220—300 г груш, 200—220 г маринада.

Для одной-двух банок нет надобности готовить маринад. В каждую банку вместимостью 0,5 л помещают 2-3 зернышка гвоздики, 0,5 г корицы, 20 г сахара, 1 чайную ложку 80%-ного уксуса. Банки заполняют обработанными грушами, заливают горячей водой и стерилизуют при 100°С: вместимостью 0,5 л — 10 мин, 1 л — 15 мин, 3 л — 35 мин.

29. **Крыжовник маринованный.** Свежие здоровые крупных и средних размеров ягоды в стадии технической зрелости перебирают, моют, дают стечь воде, укладывают в банки, заливают маринадной заливкой (см. рецепт 7). Банки накрывают крышками, помещают в стерилизационную ванну с водой (температура не ниже 40°С), воду доводят до кипения. Банки вместимостью 0,5 л стерилизуют 5 мин и затем укупоривают.

На банку вместимостью 0,5 л расходуют 270—300 г крыжовника и 225—230 г заливки.

Крыжовник можно мариновать и другим способом. В каждую банку вместимостью 0,5 л помещают 2—3 зернышка гвоздики, 0,1 г корицы, по 1 чайной ложке сахара и 80%-ной уксусной кислоты. Банки заполняют обработанным крыжовником, заливают кипящей водой и стерилизуют 5 мин.

30. **Мушмула маринованная.** Мушмулу твердую нетерпкую в стадии технической зрелости сортируют, срезают плодоножки и чашечки, моют. Укладывают в банки, заливают маринадной заливкой (см. рецепт 7), выдерживают в теплом помещении в течение 4—5 дней. Затем заливку сливают, плоды промывают теплой водой, заливку фильтруют, кипятят, вновь заливают ею плоды, через 5 мин сливают. Операцию повторяют 2—3 раза. В конце концов заливку сливают, заменяют новой горячей, банки укупоривают.

31. **Портулак маринованный.** Портулак — кислое салатное растение. Молодые, собранные до цветения побеги замачивают, моют до полного удаления загрязнений и режут на кусочки длиной 8—10 см. Бланшируют 2 мин в кипящей воде, охлаждают в холодной, дают ей стечь. Портулак укладывают в банки. В банки вместимостью 0,5 л добавляют по 1 чайной ложке соли и 80%-ной уксусной кислоты. Банки заливают горячей (70—80°С) водой на 1,5—2 см ниже верха горлышка и стерилизуют при 100°С 8 мин.

Перед употреблением портулак поливают уксусом и посыпают толченым чесноком (на 0,5 л — 1 дольку чеснока, 1 столовую ложку 6%-ного уксуса). Используют как любой другой маринованный овощ.

Перед едой в портулак добавляют также масло. Овощи выкладывают из банки в кастрюлю, несколько мин кипятят, процеживают, перекладывают в салатник и подают, заправив сливочным маслом (50 г масла на 500 г портулака).

32. **Черная смородина маринованная.** Свежие зрелые ягоды черной смородины сортируют, удаляют негодные, поврежденные, а также веточки, листья. Ягоды моют, укладывают плотно в тару, заливают маринадом для фруктов (см. рецепт 7), укупоривают и хранят в прохладном подвале. На банку вместимостью 1 л расходуют 700 г ягод и 300 г заливки.

КВАШЕНИЕ

33. **Капуста квашеная.** Кочаны белокочанной капусты поздних сортов (осенних и зимних)* очищают, удалив кочерыжку, шинкуют, вручную или овощерезкой в виде полосок шириной не более 5 мм. Морковь моют, обрезают остатки ботвы с частью плода и тонкую часть корневища. Очищают кожицу, ополаскивают под душем и режут в виде лапши длиной 30—40 мм.

Капусту и морковь перетирают с солью (на 10 кг капусты и 1 кг моркови — 100—150 г соли), укладывают в эмалированное ведро или деревянную специально подготовленную бочку, либо крупную стеклотару. Укладывают частями, каждую часть утрамбовывают до выделения сока.

---

* Ранние сорта капусты по своему химическому составу и из-за рыхлости кочанов для квашения не пригодны.

Для квашеной капусты с яблоками используют сорта яблок Антоновка, Бумажный ранет, Розмарин и другие. Шинкованную капусту перемешивают с солью и морковью, укладывают, переслаивая яблоками мелких и средних размеров (крупные яблоки разрезают на 2—4 части). На 10 кг капусты расходуют 1 кг яблок.

Квасят также целые и разрезанные пополам кочаны, укладывая их среди шинкованной капусты.

Уложенную в тару капусту накрывают капустными листьями и затем — марлей, сложенной в несколько слоев, или белым полотном. Поверх ткани кладут эмалированную без повреждений крышку от кастрюли или хорошо промытый ошпаренный деревянный круг. На крышку или круг ставят груз, масса которого должна составлять не менее 10% массы капусты. Первые 2—3 дня хранят в теплом помещении. Когда капуста осядет и над крышкой или кругом появится рассол, груз уменьшают, а капусту выносят в прохладный подвал или погреб. Через 15—20 дней процесс квашения заканчивается. При появлении плесени ткань и круг промывают.

Квашеную капусту можно пастеризовать. Ее укладывают в банки. Рассол сливают, кипятят, фильтруют и заливают им банки, накрывают крышками. Пастеризуют при температуре 85—90°С: банки вместимостью 0,5 л — 8—10 мин, 1 л — 10—12 мин. Немедленно укупоривают.

Используют квашеную капусту для приготовления борща, винегретов, салатов и других блюд.

34. **Баклажаны квашеные.** Свежие здоровые темно-фиолетового цвета баклажаны с упругой мякотью приблизительно одинакового размера моют. Удаляют плодоножки, ополаскивают холодной водой, дают ей стечь. В подготовленную тару (бочки, эмалированные ведра, стеклотару) послойно укладывают баклажаны, мытую отсортированную зелень, рассчитав так, чтобы последний слой был из зелени. Наполненную тару заливают рассолом (600—700 г соли на 10 л воды) на 3—4 см выше уровня зелени, накрывают сложенной в 3—4 слоя марлей, сверху кладут круг с гнетом. Первые 2—3 дня держат в теплом помещении, затем выносят в подвал. При появлении плесени круг и марлю промывают.

Используют для приготовления рагу, салатов и вторых обеденных блюд.

35. **Морковь квашеная.** У моркови обрезают тонкую часть корневища, остатки ботвы с мякотью и, не очищая кожицы, моют, режут на 2–3 части, плотно укладывают в бочки или стеклотару. Заливают рассолом (600 г соли на 10 л воды), накрывают марлей, сложенной в 2—3 слоя, поверх кладут деревянный круг (тарелку, крышку) с гнетом. Хранят при температуре не выше 5°С. При появлении плесени круг и марлю промывают.

Используют для приготовления первых блюд, винегретов, подают к мясным блюдам.

36. **Свекла квашеная.** Свежую свеклу с темно-красной мякотью, без белых прожилок после сортировки, отбраковки тщательно моют (при сильном загрязнении замачивают на 2—3 часа в холодной воде, затем ополаскивают), очищают кожицу. Крупную свеклу режут на 2—3 части, плотно укладывают в подготовленную бочку, на треть заполненную рассолом (300—400 г соли на 10 л воды). Доливают рассол, чтобы уровень его был на несколько сантиметров выше верхнего слоя свеклы. Накрывают сложенной в несколько слоев марлей или белым полотном. Сверху кладут круг с гнетом. На 10 дней оставляют в теплом помещении, а затем выносят в прохладное. При появлении плесени круг и материю промывают. Через 10—15 дней свеклу можно использовать.

Используют для заправки первых блюд, приготовления салатов и винегретов.

37. **Перец сладкий квашеный.** Свежий сладкий зеленый перец после сортировки, отбраковки моют холодной водой. Вручную или металлической конической трубкой удаляют плодоножки с семенниками. Ополаскивают водой до полного удаления семян. Перец 1—2 мин бланшируют и укладывают в подготовленную тару. Заливают рассолом (700 г соли на 10 л воды) на 3—5 см выше уровня перца, накрывают в несколько раз сложенной марлей или белым полотном. Сверху кладут круг с гнетом. На 3—4 дня оставляют в теплом помещении, затем выносят в прохладное. При появлении плесени круг и материю промывают.

Квасят перец также с пряной зеленью (эстрагоном, базиликом или перечной мятой), переслаивая ею перец.

Используют для приготовления салатов, первых блюд, подают к мясным блюдам.

СОЛЕНИЕ

38. **Перец сладкий соленый.** Сладкий свежий зрелый здоровый перец сортируют, моют. Удаляют плодоножки с семенниками. Вновь моют под душем до полного удаления семян. Пересыпают солью (40—50 г на 1 кг перца). Складывают в плоскодонную посуду (эмалированную или из нержавеющего металла), накрывают белым полотном, сверху кладут круг (тарелку) с грузом. Через 10—12 часов перекладывают в другую посуду, уплотняют, заливают выделившимся соком и 5%-ным рассолом, накрывают блюдцем или тарелкой с грузом и выносят на холод.

Промыв холодной водой, используют для приготовления фаршированного перца.

39. **Томаты соленые.** У соленых или бурых томатов, свежих,

без повреждений, мелких и средней величины удаляют плодоножки. Томаты моют. На дно тары укладывают зелень (укроп, кинзу, петрушку, сельдерей, листья вишни, черной смородины или хрена), ограничиваясь двумя-тремя видами, а также чеснок, горький стручковый перец. Затем в тару (5-10-литровые бутыли) плотно укладывают томаты и заливают 5—10%-ным рассолом. Укупоривают и выносят на холод. Через 1—1,5 месяца соление готово.

Используют для приготовления первых блюд, салатов и соусов.

40. **Огурцы соленые.** Солят огурцы двух видов: мелкие — до 7 см и средние — до 12 см. Каждый вид солят отдельно. Свежие с плотной мякотью огурцы перебирают, моют, укладывают в тару, чередуя слой огурцов и слой пряной зелени (укроп, кинзу, петрушку, пастернак или сельдерей), горького красного стручкового перца и чеснока. Сверху должен быть слой зелени, перца и чеснока. Заливают 5—10%-ным рассолом, укупоривают и оставляют на холоде. Через 1,5—2 месяца соление готово.

Используют соленые огурцы для приготовления салатов, рассольников.

41. **Огурцы малосольные.** Свежие с плотной мякотью огурцы сортируют, моют, укладывают в тару, чередуя слой огурцов и слой чеснока, укропа, заливают теплым рассолом (50 г соли на 1 л воды). Через 3—4 дня малосольные огурцы можно употреблять в пищу.

42. **Огурцы соленые со смородиной или лимонной кислотой.** Приводим два способа приготовления.

Способ 1. Свежие с плотной мякотью огурцы сортируют, моют. На дно банки вместимостью 1 л укладывают зелень, лук, чеснок, 5 г пряностей, а сверху 600 г огурцов и 150 г ягод черной смородины. Заливают рассолом (50 г соли на 200 г воды), закрывают крышкой, пастеризуют: банки вместимостью 0,5 л — 8—10 мин, 1 л — 12 мин, 3 л — 15 мин.

Способ 2. Свежие с плотной мякотью огурцы сортируют, моют, замачивают в подсоленной воде на 5—10 мин, обрезают концы. На дно банки вместимостью 2 л кладут по 1 листу хрена и эстрагона, немного укропа, чеснока, по 3 листа черной смородины и вишни, 5 горошин черного горького перца, 1-2 зернышка гвоздики, 2-3 стручка бланшированного сладкого перца, а сверху — огурцы. На 5 мин заливают кипятком, затем воду сливают. Операцию повторяют 2—3 раза. К огурцам добавляют 3 дольки мелко нарезанного или толченого чеснока, заливают горячей заливкой, приготовленной из расчета: 400 г сока красной или белой смородины, 50 г соли и 600 г воды. Вместо смородины используют лимонную кислоту (10 г на 1 л воды). Раствор лимонной кислоты кипятят 1 мин и, не охлаждая, заливают им огурцы.

43. **Сухой засол пряной зелени.** Свежую зелень кинзы, мяты, петрушки, сельдерея, эстрагона собирают до цветения, тщательно моют в холодной проточной воде до полного удаления загрязнений. Режут на небольшие кусочки, укладывают (каждый вид отдельно) и пересыпают поваренной солью (до 20% от объема зелени) в эмалированный таз, хорошо перемешивают, перекладывают, уплотняя, в другую тару (бочки, стеклобанки), на дно которой кладут соль. Сверху зелень также посыпают солью. Крупную тару накрывают деревянным кругом с небольшим грузом; более мелкую (стеклянные банки) — укупоривают крышками и хранят в сухом прохладном подвале.

Таким же способом можно консервировать в равных пропорциях свежую зелень щавеля и шпината, используя не более 10% соли от объема зелени. Стеклянные банки укупоривают лакированными крышками.

Зелень сухого посола используют для приготовления обеденных блюд, а щавель со шпинатом — зеленых щей.

44. **Сухой засол баклажанов.** Зрелые здоровые баклажаны сортируют. Удаляют плодоножки с чашелистниками, моют, делают боковой надрез. Надрезанную мякоть солят. На дно бочки укладывают подготовленную петрушку, сельдерей, мяту и укроп. Сверху плотно укладывают 2—3 ряда баклажанов, слои баклажанов и зелени чередуют, пересыпая солью, до наполнения тары. Последний слой должен быть из зелени. Через сутки, когда выступит сок, бочку накрывают деревянным кругом с грузом и выносят в теплое помещение на брожение, а через 10—15 дней ее укупоривают и выносят на холод.

На каждые 10 кг баклажанов расходуют 250—300 г соли, 400—600 г зелени.

45. **Засолка баклажанов с пряной зеленью, горьким стручковым перцем и чесноком.** Свежие недозрелые баклажаны сортируют, удаляют плодоножки, моют, делают разрез вдоль плода. Бланшируют в 2%-ном рассоле, охлаждают водой, дают ей стечь.

На дно тары (бочек, стеклобанок) укладывают пряную зелень (укроп, сельдерей, петрушку, мяту), чеснок, горький стручковый перец, пересыпают солью, затем — слой баклажанов, слой — зелени и так, пока не наполнится тара. Сверху должен быть слой зелени. Все заливают 5—7%-ным рассолом, накрывают крышкой с гнетом и оставляют в теплом помещении 4—5 дней, после чего выносят в прохладное помещение (погреб или подвал). Бочки хранят в леднике.

Так же солят морковь, томаты, сладкий перец и многие другие овощи.

46. **Кабачки и патиссоны соленые.** Молодые свежие плоды патиссонов 3—5-дневного и кабачков 8—10-дневного возраста сортируют, отбирая патиссоны диаметром не более 7 см, а кабачки длиною до 10 см. Удаляют завязи и плодоножки. Моют тщательно в холодной воде, укладывают в тару (лучше — в крупные стекло-

банки). На дно кладут 4—5 видов пряной зелени (укроп, кинзу, петрушку, сельдерей, пастернак или мяту), листья вишни и черной смородины, а также перец стручковый красный горький, чеснок, патиссоны или кабачки (патиссоны и кабачки можно солить вместе). Сверху должен быть слой зелени. Заливают 5—10%-ным рассолом, укупоривают и выносят на холод.

Используют для приготовления салатов, подают к жаркому.

47. **Каперсы соленые.** Нераспустившиеся целые здоровые цветочные почки моют, плотно укладывают в банки, заливают 2—3%-ным рассолом. Банки укупоривают, выносят на холод. Небольшое количество каперсов можно 2—3 раза залить горячей водой, посыпать обильно солью и поставить на хранение в холодильник.

Используют как и другие соления.

48. **Перец стручковый горький соленый.** Недозрелый доброкачественный горький стручковый перец любого сорта сортируют, тщательно моют в холодной проточной воде, бланшируют 4—5 мин, охлаждают под душем, дают воде стечь. На 5—7 мин помещают под пресс, плотно укладывают в банки или глиняную посуду, заливают рассолом (100 г соли на 1 л воды), накрывают крышками.

В глиняной посуде перец хранят в сухом прохладном месте (погребе, подвале). Банки стерилизуют при 100°C: вместимостью 0,5 л — 5—7 мин, 1 л — 10—12 мин, 3 л — 20—25 мин. Затем укупоривают.

Соленый перец используют в качестве компонента салатов ассорти.

Соленый перец можно мариновать: промыть в холодной воде, переложить в бутыль, залить маринадом (см. рецепт 7) и через 5—6 дней использовать.

49. **Стручковая фасоль соленая.** Для засолки пригодны стручки фасоли зеленого и желтого цвета в стадии восковой зрелости, без грубых волокнистых нитей и выпуклостей от зерен.

У свежесобранных стручков обрезают острые концы и удаляют волокнистые нити. Моют проточной водой и плотно укладывают в стеклобанки или эмалированную посуду. Заливают холодным рассолом (50 г соли на 1 л воды). Накрывают прокипяченной белой тканью или марлей, сложенной в 2—3 слоя, сверху кладут тарелку, блюдце или деревянный круг. На тарелку, блюдце или круг ставят груз. Тару накрывают крышкой или плотной материей, обвязав ее, помещают в теплое помещение на 5—7 дней. Затем переносят в погреб или подвал на дображивание.

При появлении плесени ткань или марлю прополаскивают. Через 1—1,5 месяца стручковая фасоль готова.

Солят стручковую фасоль также с зеленью укропа, петрушки, мяты, базилика, перцем сладким и горьким красным, лавровым листом. Мытую зелень и пряности кладут либо на дно тары, либо слоями — слой зелени с пряностями, слой фасоли. Доводят до готовности так же, как описано выше. Используют как гарнир к мясным блюдам.

50. **Чеснок соленый.** Белые или розовые крупные головки чеснока с зеленой или чуть подсохшей ботвой сортируют по качеству, степени зрелости и размеру, бракуют непригодные (с оголенными дольками, гнилые).

Чеснок моют, снимают наружные покровные листья, не оголяя дольки. Удаляют корневую мочку и ботву, снова моют, укладывают в бутылки или банки, заливают холодной водой, оставляют на трое суток, меняя воду один-два раза в сутки. Готовят рассол (100 г соли на 1 л воды), кипятят его, фильтруют, охлаждают. Чеснок укладывают в банки и заливают рассолом. Накрывают крышками. По мере испарения рассол доливают. Чеснок, приготовленный в июле, хранят в прохладном помещении до осени. Залитый рассолом чеснок можно стерилизовать при 100°C: банки вместимостью 0,5 л — 5 мин, 1 л — 8 мин, 3 л — 15 мин.

Соленый чеснок маринуют: за 8—10 дней до употребления рассол сливают, заливают 6%-ным уксусом. Маринованный чеснок подают к мясным блюдам.

51. **Крыжовник соленый.** Крупные свежесобранные ягоды крыжовника в стадии технической зрелости моют, ножницами срезают чашелистики и плодоножки. Заостренной спичкой или вилкой накалывают в нескольких местах и укладывают в банки, заливают горячим рассолом (30—40 г соли на 1 л воды), накрывают крышками и стерилизуют при 100°C: банки вместимостью 0,5 л — 8—10 мин. Если для соления используется широкая посуда (например, кастрюля), то ее накрывают чистой марлей, сверху укладывают гнет. Чтобы не образовалась плесень, на каждый килограмм соления добавляют 0,5 г сорбиновой кислоты. Хранят в прохладном сухом помещении. Через 1,5—2 месяца крыжовник готов. Солить крыжовник с зеленью не рекомендуется. Подают к мясным и рыбным блюдам.

52. **Арбузы соленые.** Для засолки используют зрелые мелкие тонкокорые поздних сортов арбузы. Моют, накалывают вилкой в нескольких местах и укладывают в бочку. Заливают прокипяченным охлажденным рассолом (600—700 г соли на 10 л воды), сверху кладут деревянный круг с гнетом. Накрывают крышкой и хранят в погребе, прохладном подвале.

Готовы к употреблению через 1,5—2 месяца. Соленый арбуз имеет сладковато-кислый вкус и запах, характерный для сброженных продуктов. При солении арбузов пряностей не применяют.

МОЧЕНИЕ

53. **Моченая клюква.** Свежие здоровые зрелые ягоды после сортировки моют, плотно укладывают в бочку или крупную стеклотару (вместимостью 10—25 л). Добавляют соль, сахар, корицу,

гвоздику и заливают кипяченой холодной водой. 3—4 дня выдерживают в теплом помещении, затем выносят в погреб или прохладный подвал. Так же готовят моченую бруснику.

На 5 л воды расходуют 100—150 г соли, 150—200 г сахара, гвоздику, корицу по вкусу.

54. **Яблоки моченые.** Для мочения используют яблоки осенне-зимних кислых сортов с плотной мякотью (Антоновка, Пепин литовский, Анис и др.).

После сбора их выдерживают 10—15 дней. Здоровые, зрелые, без повреждений яблоки сортируют, моют, дают стечь воде. Мочат несколькими способами.

Способ 1. Из белого материала шьют мешок, высота и ширина которого равнялась бы высоте и ширине тары. Мешок укладывают в бочку (ведро, кастрюлю и т. д.). На дно кладут слоем в 1—2 см зелень эстрагона, листья вишни, черной смородины, затем — в два ряда яблоки плодоножками вверх. Снова — слой зелени, за ним — яблоки и т. д., пока тара не заполнится. Сверху должен быть слой зелени (в 1—2 см).

Готовят сусло. Берут 250 г ржаной муки, по столовой ложке сахара, соли и горчицы, разбавляют небольшим количеством воды. Выливают в ведро с кипятком, перемешивают и дают остыть.

Яблоки заливают суслом. 3—4 дня выдерживают в теплом помещении (в случае необходимости сусло подливают), снимают пену или плесень, выносят в погреб или подвал. Через месяц яблоки готовы.

Способ 2. На дно тары кладут листья вишни, черной смородины или пряную зелень (мяту, пастернак, сельдерей или эстрагон). Яблоки сорта Антоновка мочат без пряностей. Сверху зелени рядами плотно укладывают яблоки. Слой зелени чередуют со слоем яблок так, чтобы последним был слой зелени. Готовят сусло. Ржаную муку разбавляют небольшим количеством холодной воды, затем заливают кипятком, добавляют соль, сахар (для улучшения вкуса иногда сахар заменяют медом). Яблоки заливают охлажденным суслом. 3—4 дня выдерживают при комнатной температуре. Ежедневно снимают пену, в случае надобности сусло доливают. Затем выносят в подвал на дображивание. Через месяц яблоки готовы.

На 5 литров воды расходуют 100 г ржаной муки, 50—60 г соли, 200 г сахара или 400 г меда.

Способ 3. Дно и бока тары устилают ошпаренной пшеничной или ржаной соломой. Укладывают яблоки, перeслаивая соломой. Готовят раствор солода. На 10 л воды расходуют 5—5,5 кг солода (муки из проросшего ячменя или ржи), 100 г соли, 200 г сахара. Яблоки заливают солодом.

При мочении малоароматных яблок рекомендуется добавлять эстрагон (1—2 кг на 50-литровую бочку).

Способ 4. Яблоки и зелень укладывают в тару так, как описано в способе 2. Заливают сладкой водой, которую готовят следующим образом: в 10 литрах растворяют 400 г сахара или 600 г меда, 3 столовые ложки соли, кипятят и затем охлаждают. Яблоки накрывают белым полотном, сверху кладут деревянный круг с грузом. Уровень жидкости должен быть на 3—4 см выше поверхности круга.

3—4 дня выдерживают в теплом помещении. При необходимости доливают сладкую воду. Затем выносят в прохладное помещение. Через 30—40 дней яблоки готовы.

55. **Райские (китайские) яблоки моченые.** Зрелые здоровые райские яблоки сортируют, моют. Плодоножки укорачивают наполовину. На дно дубовой бочки кладут слой ржаной или пшеничной ошпаренной соломы, листья эстрагона, вишни и черной смородины, поверх них укладывают плодоножками вверх 3—4 ряда яблок. Солому с зеленью и яблоки чередуют так, чтобы сверху оказался слой соломы с зеленью толщиной 2—3 см.

Бочку заливают рассолом (на 20 кг яблок берут 10—15 л воды, 150—160 г соли и 300—400 г сахара). Кроме того, можно добавить раствор солода: 100 г солода растворяют в литре воды, на медленном огне доводят до кипения и кипятят 15—20 мин. 3—4 дня выдерживают в теплом помещении, в случае надобности доливают рассол, затем выносят на холод. Через 25—30 дней яблоки готовы.

56. **Виноград моченый.** Лучшим для мочения является виноград кисло-сладкого вкуса, имеющий крепкие плоды. Виноград сортируют, удаляют сухие, гнилые, пораженные вредителями, болезнями и деформированные ягоды, листочки. Ягоды, отделенные от грозди, мочат в малых количествах, в больших — целые гроздья. После сортировки виноград моют, плотно укладывают в бочку. Готовят раствор из сахара, соли и горчичного порошка: на 5 кг винограда берут 75—80 г сахара, 25—30 г соли, 25—30 г горчичного порошка, растворяют в трех литрах воды, доводят до кипения, кипятят 6—8 мин. Охлаждают и заливают виноград. Накрывают белым полотном, сверху кладут деревянный круг с грузом или плоскую тарелку, если виноград укладывают в эмалированную посуду. 3—5 дней оставляют в теплом помещении, накрывают крышкой и выносят в погреб или подвал.

СУШКА ФРУКТОВ, ЯГОД И ОВОЩЕЙ

Сушка фруктов, ягод и овощей является одним из самых простых, дешевых методов сохранения скоропортящихся продуктов.

При сушке продукт теряет влагу, за счет этого повышается концентрация питательных веществ, вес уменьшается примерно в 5—10 раз. Сушеные продукты меньше поражаются микроорганиз-

мами, следовательно, хорошо сохраняют свои высокие вкусовые качества при хранении. Сушить надо, придерживаясь определенных правил. Фрукты, ягоды и овощи должны быть свежими. Овощи, за исключением зеленого горошка и стручковой фасоли, сушат в стадии технической зрелости, пряную зелень — до цветения. Перед сушкой овощи и зелень обрабатывают. Их моют, иногда бланшируют в питьевой воде.

Полное обезвоживание продукта при сушке нежелательно. Сушку прекращают, когда продукт снаружи и внутри приобретает одинаковый вид, когда он гнется, но не ломается, когда при надавливании не выделяет сока. Хорошо высушенная зелень сохраняет цвет и натуральный аромат.

С целью создания более благоприятных условий для сушки некоторые продукты бланшируют в воде, в растворе каустической соды или поваренной соли. Остатки соды или соли с продуктов смывают чистой водой. В процессе бланширования нарушается поверхностный слой клеток, ускоряющий высыхание продукта.

Для сохранения цвета продукт окуривают серой или бланшируют подкисленной лимонной кислотой. Для окуривания серой в домашних условиях можно пользоваться железным квадратным ящиком, разделенным решетчатой перегородкой на два отдела, верхний и нижний, имеющим плотно закрывающиеся дверцы. В верхний отдел укладывают подготовленный для сушки продукт, в нижний — зажженную на блюдечке серу, дверцы закрывают. После окуривания продукты выносят на солнце или помещают в духовку.

Для солнечной сушки выбирают место, открытое солнечным лучам, защищенное от ветра и пыли. На ночь и в дождливую погоду сырье убирают под навес. Поэтому рядом с сушильной площадкой должен быть навес, стол для резки высушенного сырья, а также вода. Для сушки плоды или дольки плодов нанизывают на нитки или расстилают на специальных подносах, фанерных листах, деревянных столах, в ситах. Используют деревянные столы и подносы, имеющие борта, лубяные, волосяные, с металлической сеткой сита и решета. Высушенный продукт собирают, а инвентарь готовят для сушки новой партии сырья: тщательно промывают, дают высохнуть. Сбор ведут постепенно, по мере высыхания сырья, при этом его переворачивают.

В духовке сырье сушат при температуре 40—80°С, а продукты, богатые эфирными маслами и сахарами,— при более низкой температуре. Чем слаще продукт, тем он сохнет дольше.

Сушат почти все фрукты, ягоды, овощи (капусту, репу, томаты, чеснок, лук, пряную зелень, шпинат, щавель, баклажаны, перец, морковь, картофель, яблоки, груши, вишню, черешню, сливу, абрикосы, персики, виноград, малину, клубнику, землянику, смородину, рябину, дыню).

Сушеные фрукты и ягоды хранят в бумажных пакетах, матерчатых мешках из плотной ткани, картонных коробках, стеклотаре с притертыми пробками, подвешивают в сухом вентилируемом помещении вдали от пахучих продуктов.

Сушеные продукты, пораженные вредителями, промывают 1%-ным раствором поваренной соли, сушат в духовке или на солнце, мешочки из-под продуктов кипятят 15—20 мин в насыщенном солевом растворе, сушат, не выжимая. Обработанные таким образом продукты перед употреблением обязательно промывают и просушивают. При появлении влаги, плесени продукты нужно просушить на солнце или в духовке, а тару протереть и просушить.

Фрукты и овощи оказываются высушенными в неодинаковой степени. Паковать их сразу в тару для длительного хранения не следует. Сушеные продукты помещают в сухой чистый (так называемый потельный) ящик и выдерживают 10—12 дней в прохладном помещении. За это время они приобретают одинаковую влажность: избыточная влага одних переходит к другим, более сухим. Продукты, высушенные на солнце, по качеству не уступают продуктам, высушенным в духовке. Однако сушка на солнце имеет некоторые недостатки. Не исключается опасность загрязнения продуктов пылью, повреждения насекомыми (мухами, осами).

Сушка фруктов, ягод

57. **Сушка яблок.** Для сушки пригодны кислые и кисло-сладкие яблоки с высоким содержанием сухих веществ, с плотной белой мякотью.

Яблоки зимних сортов не сушат, их можно хранить в определенных условиях свежими всю зиму. Не сушат и сладкие: они получаются безвкусными и грубыми.

Перед сушкой яблоки сортируют, моют, очищают (или не очищают) кожицу, разрезают на дольки или тонкие кружочки, удаляют семенные камеры. Чтобы сохранить белый цвет мякоти, яблоки на 1—3 мин помещают в 1%-ный раствор поваренной соли или окуривают серой 5—10 мин. Если яблоки не отбеливают, их ошпаривают кипятком. Укладывают в один слой на деревянные подносы, в сита или нанизывают на нитки и сушат на солнце либо в духовке (яблоки, нанизанные на нитки, подвешивают над плитой). Температуру в духовке поддерживают в пределах 70—80°С, в конце сушки ее снижают до 45—55°С.

В процессе сушки яблоки периодически переворачивают и отбирают высохшие.

Сушеные кружочки и дольки яблок в зависимости от сорта должны иметь светло-желтый или желтовато-коричневый цвет. После сушки очищенные от кожицы снижают свой вес до 10—12%, неочищенные — до 20%, причем неочищенные имеют качество

хуже. Сушеные яблоки помещают в потельный ящик и выдерживают 10—12 дней в прохладном помещении.

58. **Сушка груш.** Для сушки пригодны не совсем зрелые, но уже пожелтевшие плоды, с высоким содержанием сухих веществ, сладкие, сочные, имеющие немного каменистой ткани. Можно сушить также дикие груши.

Отсортированные моют проточной водой, очищают от кожицы (или не очищают), разрезают на 2—4 дольки (в зависимости от размера плода), удаляют семенные камеры (мелкие и дикие плоды сушат целиком). Бланшируют 1—2 мин, окуривают серой (2 г серы на 1 кг фруктов). Груши можно бланшировать (2—3 мин) в 2%-ном растворе каустической соды, после чего нужно промыть под душем. Подготовленные дольки нанизывают на нитки и сушат на солнце. Дольки также раскладывают в один слой (острой стороной вверх) на столе, подносе, противне, в сите. Сушат на солнце или в умеренно горячей духовке. Периодически переворачивают и отбирают сухие. Заканчивают сушку, когда груши становятся мягкими, эластичными, сладкими, приобретают светло-коричневый или темно-коричневый цвет. После сушки их ссыпают в потельный ящик и выдерживают 10—12 дней в прохладном помещении. Хранят в бумажных мешках, ящиках или другой таре, вмещающей 12—20 кг продукта. Вес после сушки снижается до 25—30%.

59. **Сушка слив.** Сушеную сливу называют черносливом. Используют зрелые или чуть перезрелые плоды любого сорта. Каждый сорт сушат отдельно.

Перед сушкой сливы сортируют, моют, 30 сек бланшируют в 1,5%-ном растворе пищевой соды, промывают. У крупных слив косточки удаляют, мелкие сушат с косточками. Сушат на солнце, расстелив на столе, подносах, в ситах либо нанизав (без косточек) на нитки. В духовке сливы рекомендуется сушить в несколько приемов. Первые час-два — при температуре 45—50°С, после охлаждения на воздухе 1—3 часа — при температуре 60—70°С. Вновь охлаждают, слегка опрыскивают водой (для придания им блеска) и досушивают при температуре 80—90°С. После такой сушки получается продукт высшего качества.

Хорошо высушенные сливы становятся твердыми, но не хрупкими, имеют черный с синеватым оттенком цвет и сладко-кислый вкус. Ссыпают в потельный ящик, выдерживают 12 дней в холодном помещении. Чуть спрессовав, помещают в тару, рассчитанную на 12—20 кг. Хранят в прохладном помещении. После сушки вес снижается до 20%.

60. **Сушка вишни и черешни.** Отсортированные здоровые зрелые плоды любого сорта моют, удаляют плодоножки у черешни (у вишни удаляют после сушки), 1—2 мин бланшируют в воде или 1%-ном растворе пищевой соды, промывают. Ягоды расстилают тонким слоем на деревянном столе и сушат на солнце. На противнях сушат в духовке: первые 2—3 часа при температуре 45—50°С, затем 2 часа при 75—80°С и досушивают при 45—50°С. Ссыпают в потельный ящик, через 12 дней перекладывают в тару для хранения. Высушенная вишня и темных сортов черешня приобретает черно-бурый цвет, черешня светлых сортов — желтый или светло-коричневый с красноватым оттенком. Мякоть сушеных ягод твердая, но не хрупкая, имеет кисло-сладкий вкус. После сушки вес плодов снижается до 20—25%.

61. **Сушка персиков.** Сладкие или кисло-сладкие зрелые здоровые с плотной мякотью, оранжевого или ярко-оранжевого цвета персики сортируют, удаляют деформированные, бланшируют в 2%-ном растворе пищевой соды или окуривают серой (2 г на 1 кг персиков), снимают (или не снимают) кожицу. Персики с отделяющейся косточкой разрезают по борозде на две половинки, раскладывают разрезанной частью вверх на столе, в сите и сушат на солнце. Уложенные на противне, застеленном пергаментной бумагой, сушат в духовке при температуре 65°С. Периодически перемешивают. Во время сушки вынимают из духовки для охлаждения.

У персиков с неотделяющейся косточкой вручную удаляют кожицу. Вместо бланширования для быстрой просушки делают 3—4 боковых надреза. Сушат их как на солнце, так и в духовке. Цвет сушеных персиков, окуренных серой, ровный, светло-желтый или светло-коричневый (в зависимости от сорта), неокуренных — коричневый или темно-коричневый.

Сушеные персики ссыпают в потельные ящики, на 10—12 дней оставляют в прохладном помещении. Затем помещают для длительного хранения в тару, рассчитанную на 15—25 кг продукта. После сушки вес персиков снижается до 20—30%.

62. **Сушка абрикосов.** Абрикосы в стадии технической зрелости любого сорта, имеющие интенсивно-оранжевую окраску, мясистые с плотной мякотью сортируют, удаляют дефектные, недозрелые, перезрелые, деформированные, моют. Целые или разрезанные на половинки раскладывают (половинки разрезанной частью вверх) на столе, подносах, в ситах и выносят на солнце. Систематически переворачивают, отбирают высохшие. Срок сушки 4—5 дней. Реже сушат в духовке (при температуре 65—70°С).

Хорошо высушенные абрикосы имеют вкус и аромат свежих плодов, светло-бурый или темно-коричневый цвет, при сжатии не слипаются. Сушеные абрикосы ссыпают в потельный ящик, 10—12 дней выдерживают в прохладном помещении. Затем помещают в ящики для хранения, рассчитанные на 20—25 кг продукта.

63. **Сушка кизила.** Ягоды кизила любого сорта, зрелые, здоровые моют, на 1—2 мин погружают в горячую воду, охлаждают холодной, расстилают в один слой в ситах, на столе и сушат на солнце. Ссыпают в потельный ящик, выдерживают 10—12 дней. Перекладывают в ящики для длительного хранения.

64. **Сушка инжира.** Зрелые, здоровые, неповрежденные плоды лучше с белой плотной мякотью, с кожицей или без кожицы, сортируют, моют, расстилают в ситах, на подносах и выносят на солнце. Плоды с удаленной кожицей обваливают в муке и сушат на солнце или в духовке при температуре 45—55°С. Укладывают в мешки из плотной ткани и хранят в прохладном проветриваемом помещении.

65. **Сушка винограда.** Для сушки собирают зрелый с плотной мякотью виноград любого сорта. Из винограда с косточками после сушки получают изюм, без косточек — кишмиш. Перед сушкой виноград сортируют, удаляют дефектные, гнилые ягоды, крупные гроздья разрезают на несколько частей, чтобы быстрее и лучше сохли, моют проточной холодной водой. Для ускорения сушки бланшируют 1—2 мин в 1—2%-ном растворе пищевой соды или погружают на несколько секунд в кипящий щелочной раствор, приготовленный из смеси поташа и извести (30 г поташа, 20 г извести на 1 л воды). После обработки щелочным раствором виноград обязательно промывают холодной водой, дают ей стечь. Качество изюма и кишмиша улучшается, если виноград после бланширования окуривают в течение часа серой.

Сушат виноград в основном на солнце или в тени.

На солнце сушат в деревянных лотках, плоских плетеных корзинах. При этом периодически переворачивают, по мере высыхания собирают, 10—12 дней выдерживают в потельном ящике. Сушеные ягоды отделяют от гроздьев и укладывают, спрессовывая, в тару, вмещающую 20—25 кг продукта. Сушат на солнце и в тени: 2—3 дня — на солнце, подвесив на веревке, проволоке, и затем 5—6 дней — в тени. Виноград, высушенный в тени, вкуснее, качество его лучше.

Менее качественный получается при сушке в духовке. Сушка ведется при температуре 65—75°С.

Хорошо высушенные кишмиш и изюм имеют сплющенные ягоды и цвет, свойственный сорту винограда. После сушки вес винограда снижается до 20—30%.

66. **Дыни вяленые.** Зрелые дыни сначала подвяливают, затем моют, разрезают пополам, удаляют семена с прилегающей частью и кожицу.

Разрезают на ломтики толщиной 2—4 см и сушат на солнце или в духовке при температуре 70—75°С.

При сушке на солнце от ос, мух и других насекомых ломтики укрывают марлей. Из вяленых ломтиков образуют жгут и в таком виде укладывают в ящики вместимостью 5—6 кг. Вяленая дыня имеет светло-желтый или светло-коричневый цвет, на ощупь мягкая.

67. **Сушка шиповника.** Сушат целые плоды или половинки крупноплодного шиповника. При этом предпочтение следует отдавать

сушке целых плодов, при которой потери витаминов меньше. Зрелые, но еще твердые оранжевые плоды шиповника сортируют, удаляют прогнившие, червивые, срезают плодоножки и чашечку цветков, моют, дают стечь воде. Тонким слоем расстилают на сите, деревянном лотке или противне. Сушку ведут в тени на воздухе или в духовке при температуре 50—60°С. В процессе сушки плоды переворачивают, отбирают сушеные. Можно нанизать их на нитку и подвесить над плитой.

Шиповник, высушенный на солнце, имеет низкое качество.

Сушеные плоды при сжатии пальцами ломаются на кусочки, недосушенные мнутся.

Хранят в бумажных пакетах, стеклотаре. Используют для приготовления компотов, прохладительных напитков, заваривают чай, добавив сухие лепестки роз.

* * *

Сушат ягоды земляники, смородины, ежевики, рябины, малины и другие на солнце или в духовке при низкой температуре. Используют ягоды в стадии технической зрелости, отбраковав недозрелые, перезрелые, дефектные.

68. **Сушка земляники.** Здоровые свежие ягоды сортируют, удаляют посторонние примеси. Без предварительной мойки расстилают на деревянные лотки или противни. Сушат на воздухе (солнце) или в теплой духовке. Периодически перемешивают, отбирая сушеные.

69. **Сушка черной смородины и черники.** Свежесобранные черную смородину, чернику после сортировки, мойки, удаления дефектных ягод расстилают на решете, сите, противне и сушат на солнце или в теплой духовке.

Сушеные ягоды при сжатии пальцами не выделяют сок, не слипаются в комок.

70. **Сушка черноплодной и невежинской рябины.** Невежинскую рябину собирают после первых заморозков, черноплодную — по мере созревания. Ягоды сушат с гребнями, собранными в пучки, или без гребней и плодоножек на солнце, в духовке при температуре 50—60°С, а также развешивают на чердаке. Хорошо высушенные ягоды невежинской рябины имеют красновато-оранжевый цвет, черноплодной — фиолетово-черный. Ягоды сушеной невежинской рябины сладкие, черноплодной — чуть терпкие.

71. **Сушка крыжовника.** Ягоды крыжовника сортируют, моют, бланшируют 1—2 мин и сушат на солнце или в духовке при низкой температуре. Хорошо высушенный крыжовник при сжатии не слипается в комок.

Хранят в бумажных пакетах или стеклотаре с притертой пробкой.

72. **Сушка калины.** Зрелую или чуть недозрелую калину (гроздья или отдельные ягоды) сушат на чердаках, в теплых духовках или в хорошо проветриваемых помещениях.

Используют для приготовления киселей, компотов.

73. **Сушка малины.** Здоровые зрелые ягоды сортируют, отделяют плодоножки, удаляют посторонние примеси. Немытыми расстилают тонким слоем на решете, противне и сушат на солнце или в теплой духовке, периодически перемешивая и отбирая сушеные.

Сушеную малину хранят в завязанных бумажных пакетах или укупоренной стеклотаре. Используют главным образом для приготовления компотов.

Из сушеных шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, малины получают прекрасные прохладительные напитки, способы приготовления которых приводятся ниже.

Способ 1. 20 целых ягод шиповника или 40 половинок заливают водой (250 г), добавляют сахар по вкусу, кипятят 10—15 мин. Сняв с огня, на несколько часов выносят на холод. Фильтруют и подают к столу.

Способ 2. По 5—6 ягод шиповника, малины и черноплодной рябины заливают 2—3 стаканами холодной воды и оставляют на 1—2 часа. Затем доводят до кипения, кипятят 5—7 мин, фильтруют, добавляют сахар по вкусу, охлаждают.

Способ 3. Ягоды черной смородины и малины в равных пропорциях, сахар (все компоненты берут по вкусу), засыпают в чайник, заливают некрепким горячим чаем, выдерживают час. Подают к столу в холодном или теплом виде.

Способ 4. По 5—10 ягод шиповника и рябины заливают двумя стаканами кипятка, через 30—40 мин процеживают, на каждый стакан отвара добавляют 1 чайную ложку сахара или меда. Подают в холодном или горячем виде.

Сушка овощей

Для сохранения высокого качества овощей при сушке лучше использовать искусственное тепло. Овощи и зелень сушат на солнце или в тени в малых количествах.

74. **Сушка стручковой (спаржевой) фасоли.** Молодые свежие стручки фасоли в стадии восковой зрелости, без грубых волокнистых нитей и выпуклостей от зерен сортируют, срезают острые концы, моют, бланшируют 2—3 мин, охлаждают, дают стечь воде. Режут на кусочки длиной 1,5—2 см, расстилают в один слой на решете, столике или противне. Сушат на солнце или в духовке при температуре 50—60°С. Сухую стручковую фасоль хранят в закрытой таре в сухом месте.

Используют для приготовления холодных закусок, первых блюд, рагу.

75. **Сушка баклажанов.** Зрелые здоровые, неповрежденные темно-фиолетового цвета баклажаны моют, удаляют чашелистики, кожицу (можно сушить с кожицей). Разрезают по длине до плодоножки: мелкие — на 4, средние — на 6, крупные — на 8 частей. Баклажаны нанизывают (проколов плодоножки) на нитки и сушат на солнце, над плитой либо, уложив на противне, в духовке. В духовке 2 часа сушат при 65—70°С, затем температуру снижают до 50°С и при этой температуре получают готовый продукт. Баклажаны периодически переворачивают и отбирают сушеные.

Баклажаны с кожицей разрезают на кружочки (толщиной до 2 см), нанизывают на нити, сушат над плитой, на солнце либо, уложив на противне, в духовке.

После браковки недосушенных и пересушенных их укладывают в потельный ящик, а через две недели — в бумажные мешочки и хранят в сухом прохладном помещении. Сушеные баклажаны по вкусу не должны уступать свежим. Используют для приготовления икры, рагу, соусов.

76. **Сушка картофеля.** Картофель поздних сортов свежий здоровый крупных и средних размеров, с тонкой кожицей и неглубоко залегающими глазками сортируют, удаляют поврежденные, гнилые, мелкие клубни, моют, желобковым ножом очищают кожицу, ополаскивают, дают стечь воде, режут полосками толщиной 5—6 мм, шириной 3—4 мм или кружочками. Опускают в дуршлаге в холодную воду на 5—10 мин для удаления крахмала с поверхности, затем — на 2—3 мин в кипящую воду для предохранения от потемнения (для этих же целей окуривают серой или выдерживают в подкисленной воде). Охлаждают холодной водой и расстилают тонким слоем на противне. Сушат в духовке: сначала при температуре 80—85°С, а затем при 50—60°С. Сушеные ломтики картофеля становятся полупрозрачными, твердыми, имеют белый или кремовый цвет и вкус свежего картофеля. Хранят в бумажных, матерчатых мешках. Место хранения должно быть прохладным.

При сушке большого количества картофеля вместо бланширования применяют окуривание серой. Используют в тех же блюдах, что и свежий картофель.

77. **Сушка зеленого горошка.** Сушат зеленый горошек в стадии молочной зрелости, то есть когда зерна имеют зеленый цвет. Именно в эту пору они содержат самый богатый процент сахара и относительно мало крахмала. Горошек после тщательной сортировки 3—5 мин бланшируют в «мягкой» воде, а в жесткую на 10 л добавляют 50 г пищевой соды. В последнем случае его ополаскивают.

После бланширования горошек охлаждают на воздухе, помещают в духовку, нагретую до температуры 80—90°С, постепенно ее снижают до 50—60°С. При этой температуре доводят до готовности.

На солнце сушат только зрелый (недозрелый скисает).

Сушеный горошек имеет темно-зеленую окраску с оливковым оттенком, сладкий вкус и своеобразный аромат.

Хорошо высушенный горошек при сжатии «пружинит». Недосушенные зерна мягкие, пересушенные жесткие, легко раскалываются. Хранят в бумажных мешках, картонных коробках. Место хранения должно быть сухим, прохладным.

78. **Сушка свеклы.** Свежую здоровую неповрежденную свеклу с темноокрашенной мякотью, без белых колец и прожилок сортируют, бракуют, удаляют остатки ботвы, на 2—3 часа замачивают в холодной воде, тщательно моют, бланшируют 25—35 мин. Желобковым ножом очищают кожицу. Ополаскивают и разрезают на тоненькие ломтики, расстилают в один слой на противне и помещают в духовку. Первые 1—2 часа сушат при температуре 80—85°С; досушивают при 65—70°С. Сушеные ломтики становятся стекловидными, твердыми, имеют яркий цвет и вкус свежей свеклы.

Хранят в бумажных мешочках или картонных коробках. Помещение для хранения должно быть прохладным.

Замочив на 2—3 часа в холодной воде, используют для приготовления салатов, первых обеденных блюд.

79. **Сушка моркови.** Здоровую свежую морковь тщательно моют. Бланшируют 10—20 мин, охлаждают водой, желобковым ножом очищают кожицу. Морковь ополаскивают, дают стечь воде и режут на кружочки или полоски толщиной 3—5 мм, шириной 2—3 мм. Тонким слоем расстилают на противне и сушат в духовке при температуре 65—70°С, переворачивают, отбирают сушеные. Сушеная морковь сохраняет вкус, запах и цвет свежей. Хранят в хорошо укупоренной таре. Место хранения должно быть прохладным.

Используют для приготовления салатов, винегретов, первых блюд.

80. **Сушка белокочанной капусты.** Плотные кочаны зимних сортов капусты сортируют, моют, удаляют верхние рваные, поврежденные листья, кочаны разрезают, шинкуют (ширина полосок 2—3 мм). 1—2 мин бланшируют, тонким слоем расстилают на противне и сушат в духовке при температуре 50—60°С.

Сушат квашеную капусту. Для этого квасят ее без соли, отжимают, расстилают на противне и помещают в духовку, нагретую до температуры 60—70°С.

Краснокочанную и савойскую капусту сушат так же, как белокочанную. **Брюссельскую** сушат, разрезав пополам.

При шинковании капусты с листьев желательно удалить утолщения, которые сохнут дольше.

Хранят сушеную капусту в ящиках, выстланных бумагой, в сухом помещении. Используют для приготовления первых обеденных блюд.

81. **Сушка цветной капусты.** Свежесобранную цветную капусту

сортируют, перезрелую (цветущую), поврежденную удаляют. Отрезают покровные зеленые листья, удаляют кочерыжку, делят на отдельные соцветия так, чтобы у каждого была короткая ножка. Чем короче ножка, тем ценнее продукт. Крупные соцветия разрезают на 2—4 части. Подготовленную капусту моют, в дуршлаге на 2—3 мин погружают в кипящую воду, подкисленную и подсоленную (10 г соли, 0,5 г лимонной кислоты на 1 л воды), что сохраняет капусте цвет, дают стечь воде. Расстилают на противне и сушат в духовке при температуре 50—60°С, перемешивают и отбирают сушеную.

Сушеная цветная капуста сохраняет цвет, вкус и запах свежей. Хранят в бумажных мешках. Помещение для хранения должно быть прохладным.

Жарят в сухарях, запекают в молочном соусе, готовят другие блюда.

82. **Сушка лука репчатого.** Зрелый здоровый, доброкачественный лук легко сохранить до нового урожая в прохладном помещении. Поэтому чаще всего сушат лук нележких сортов, подмороженные, вялые луковицы.

Луковицы сортируют, удаляют поврежденные и гнилые, очищают от верхних сухих чешуек, срезают донце и шейку, моют, режут на кружочки толщиной 2—4 мм, разбирают на кольца, укладывают слоем в 1,5—2 см на сита, деревянные лотки. Сушат на солнце или в духовке. В духовке сушат при температуре 50—60°С. Во время сушки лук несколько раз переворачивают, отбирают сушеный. Сушеный лук имеет белый или розово-фиолетовый цвет (в зависимости от сорта), вкус свежего лука. Хранят в закрытой таре. Используют для приготовления первых и вторых обеденных блюд.

83. **Сушка сладкого и горького стручкового перца.** Зрелый сладкий или горький перец сортируют, моют, нанизывают, прокалывая плодоножки или обвязывая ниткой, подвешивают в тени на улице, на чердаке, закрытой веранде. По вкусу сушеный перец мало отличается от свежего. Хранят в укупоренной стеклотаре.

Употребляют для приготовления обеденных блюд, салатов, в виде порошка используют как приправу, сладкий фаршируют.

Сушка зелени

Зелень сушат обычно в день сбора, так как она быстро вянет. Ее перебирают, моют, режут (иногда не режут) на равные кусочки и сушат, как правило, в тени.

Сушеная зелень сохраняет цвет и аромат свежей, легко крошится. Из нее готовят смеси и порошки. Смеси и порошки хранят в герметически укупоренной таре. Используют как приправу к соусам, салатам и обеденным блюдам.

84. **Сушка укропа.** Молодые стебли укропа перебирают, удаляют вялые, высохшие, желтые, прогнившие, моют проточной холодной водой до полного удаления загрязнений, режут на кусочки, расстилают на столе или укладывают в корзину и сушат в тени. Можно также веточки укропа 3—4 часа выдержать на солнце и досушивать в помещении при открытой форточке. Хранят в плотно укупоренной темной стеклотаре.

Укроп, предназначенный для соления овощей, сушат в период цветения — в августе-сентябре.

Укроп — наиболее распространенная приправа. Использовать его нужно в количестве, при котором не теряется основной вкус пищи.

85. **Сушка петрушки.** Листья и стебли молодой петрушки перебирают, удаляют желтые, гнилые, огрубевшие. Многократно моют проточной холодной водой, режут на небольшие кусочки и сушат в тени. Хранят в стеклотаре или бумажных мешочках в прохладном месте. Используют для приготовления обеденных блюд, соусов, салатов, при солении, квашении, мариновании овощей.

86. **Сушка базилика (регана).** Свежие молодые растения перебирают, удаляют желтые листья, моют в проточной воде. Сушат в тени, расстелив в плоских плетеных корзинах или развесив на проволоке. Сушеный базилик хранят в плотно укупоренной стеклотаре или в мешочках в сухом прохладном месте. Для сушки используют базилик, собранный в июле—сентябре.

87. **Сушка эстрагона (тархуна).** Молодые стебли эстрагона, собранные до цветения, перебирают, моют, разрезают на небольшие кусочки, расстилают на фанерных листах и сушат в тени. Неразрезанные стебли моют, собирают в пучки и подвешивают на чердаке или веранде. Сушеный эстрагон хранят в жестяной или стеклянной плотно закрытой таре. Используют в качестве приправы.

88. **Сушка кинзы.** Зеленую сочную кинзу, собранную до цветения, перебирают, удаляют вялые стебли и листья, тщательно моют и сушат в тени, расстелив в корзинах или развесив на проволоке. Хранят в плотно укупоренной стеклотаре в сухом прохладном месте. Для сушки используют кинзу, собранную в июле-августе. Употребляют в качестве приправы для первых и мясных блюд.

89. **Сушка мяты перечной.** Молодые стебли мяты, собранной до цветения, перебирают, моют до полного удаления загрязнений. Сушат в тени, расстелив на фанерных листах или развесив на проволоке. Сушеную мяту хранят в бумажных мешочках в сухом прохладном помещении. Для сушки используют мяту, собранную в мае-августе. Добавляют в некоторые блюда, применяют при изготовлении консервов, заваривают чай.

90. **Сушка сельдерея и пастернака.** Молодые свежие стебли сельдерея и пастернака, собранные до цветения, перебирают, моют

в проточной воде и разрезают на небольшие кусочки. Сушат вместе с корнями на открытом воздухе в тени или на чердаках. Хранят в стеклотаре или мешочках в прохладном месте. Используют при консервировании, солении, мариновании, для приготовления салатов, соусов и первых блюд.

91. **Сушка белых кореньев (петрушки, сельдерея и пастернака).** У кореньев сельдерея, петрушки и пастернака удаляют тонкие отростки и корешки, обрезают головки, моют, соскабливают кожицу и разрезают на кусочки или кружочки. Расстелив тонким слоем на фанерном листе или на столе, сушат в тени. Уложив на противень, сушат в духовке при температуре 60°С. Хорошо высушенные коренья имеют присущие свежим запах, белый цвет с желтоватым оттенком. При сгибании ломаются. Хранят в бумажных пакетах или матерчатых мешочках в сухом прохладном помещении. Используют для приготовления соусов, закусочных консервов, первых блюд.

92. **Сушка щавеля.** Сочные молодые свежие листья культурного или дикого щавеля, собранные до цветения (с мая по 15 июля), перебирают, моют, мелко рубят, расстилают на фанерной доске, столе и сушат в тени. Хранят в бумажных мешочках в прохладном помещении. Используют для приготовления первых блюд.

93. **Сушка шпината.** Свежие листья и молодые стебли шпината перебирают, удаляют непригодные, моют, режут, расстилают в тени на фанерной доске, столе и сушат. Используют для приготовления соусов, обеденных блюд.

94. **Сушка крапивы.** Свежие молодые листья и стебли крапивы моют, режут, бланшируют в течение 5 мин, дают стечь воде и расстилают на фанерном листе, сите или столе, сушат в тени. Хранят в бумажных пакетах в сухом помещении. Используют для приготовления обеденных блюд.

95. **Сушка лепестков роз.** Лепестки роз (морщинистой розы красных сортов) или шиповника собирают по мере созревания, отбирают здоровые, неповрежденные, просеивают через волосяное сито, чтобы избавиться от пыльцы и примесей. Расстилают на столе или фанерном листе и сушат в тени (на чердаке). Хранят в хорошо укупоренной таре. Используют для приготовления освежающих напитков и чая, для улучшения вкуса в чай добавляют сушеный шиповник или другие ягоды.

96. **Сушка листьев лимонника.** Осенью собирают листья лимонника (в том числе и опавшие), моют и сушат в тени. Хранят в укупоренной стеклотаре в прохладном месте. Используют для приготовления чая отдельно и в смеси с сушеными ягодами.

97. **Сушка листьев облепихи.** После сбора ягод собирают листья. Их сортируют, удаляют негодные, подгнившие, моют и сушат в тени или духовке при температуре 45—60°С.

Хранят в укупоренной стеклотаре или жестяных банках. Готовят настои, помогающие при болезнях органов дыхания, добавляют к сушеным ягодам.

ЗАСАХАРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ. СОКИ, ЖЕЛЕ, ПОВИДЛО.

ЗАСАХАРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ.

Консервированные фрукты и ягоды в сахаре обладают большой пищевой ценностью, они сохраняют цвет, аромат и витамины свежих продуктов. Для приготовления фруктов в сахаре используют целые плоды, половинки, дольки и кружочки.

Консервируют в сахаре зрелые здоровые с плотной мякотью фрукты и ягоды. Их сортируют, моют, укладывают в банки, засыпают сахаром, укупоривают и стерилизуют. В тех случаях, когда для изготовления консервов тепловая обработка не применяется, при подготовке сырья и тары необходимо особенно строго соблюдать санитарные правила. Эти консервы используются как начинка для пирогов и вареников, для приготовления компотов, киселей, их употребляют с чаем. Широкое распространение нашли лепестки роз в сахаре.

98. **Лимон в сахаре.** Здоровые зрелые лимоны с плотной мякотью моют холодной водой. Лимоны, очищенные или не очищенные от кожицы, режут на кружочки толщиной 0,3—0,5 см, удаляют у них косточки, не повреждая мякоти, укладывают в банки, послойно пересыпая сахаром (на 1 кг лимона 1 кг сахара). Через день-два, когда выделится сироп, а дольки уплотнятся, в банки укладывают новые дольки и пересыпают сахаром. Наполненные до краев банки накрывают крышками и закатывают. Банки вместимостью 0,5 л стерилизуют при 100°С 15—20 мин. Не прошедшие стерилизацию хранят в холодильнике или погребе. Консервированные лимоны используют так же, как и свежие.

99. **Черная смородина дробленая с сахаром.** У крупных зрелых ягод ножницами срезают плодоножки и чашелистики. Тщательно моют под душем, складывают в эмалированную кастрюлю, дробят или пропускают через мясорубку. На 1 кг смородины кладут 2 кг сахара. Тщательно перемешивают и укладывают в банки.

Банки закрывают крышками или обвязывают пергаментной бумагой. Хранят в холодильнике, погребе или сухом подвале.

При изготовлении консервов со стерилизацией или пастеризацией на 1 кг смородины расходуют 1 кг сахара. Используют как начинку для пирогов или так же как смородиновое варенье.

100. **Малина в сахаре.** Свежие ягоды перебирают, удаляют плодоножки с чашелистиками. Моют в дуршлаге и укладывают в банки, пересыпая сахаром (1 кг на 1 кг малины). Через 15—20 мин, когда ягоды и сахар осядут, банки дополняют малиной и сахаром. Стерилизуют при 100°С: банки вместимостью 0,5 л — 7—8 мин, 1 л — 10—12 мин.

101. **Лепестки роз в сахаре.** Лепестки роз (лучше лепестки морщинистой розы красных сортов) сортируют, моют, режут в виде лапши (можно не резать), укладывают в эмалированную, стеклянную или фаянсовую посуду. Добавляют сахар, вес которого должен равняться весу лепестков роз, и деревянным пестиком растирают до получения однородной массы. Массу укладывают в сухие чистые банки, накрывают крышками и хранят в холодном сухом помещении, погребе, подвале. Используют для ароматизации чая.

102. **Шиповник в сахаре.** Зрелые здоровые плоды шиповника сортируют, удаляют ножницами плодоножки и остатки цвета, моют, разрезают пополам, очищают от семян и волосков, вторично моют до полного удаления семян и волосков, пропускают через мясорубку. К 1 кг полученной массы добавляют 1,2—1,5 кг сахара, тщательно перемешивают и укладывают в сухие, чистые банки. Банки закрывают крышками или обвязывают пергаментной бумагой. Хранят в холодильнике, погребе или подвале. Используют как начинку для пирогов.

103. **Айва в сахаре.** Зрелые плоды (через 1—2 месяца после сбора) моют, ножницами срезают плодоножки, разрезают на тонкие кружочки, укладывают в стеклобанки. Каждый слой пересыпают сахаром (соотношение сахара и айвы 1:1 или 1:0,5). Банки накрывают крышками и выдерживают в течение недели при комнатной температуре. Ежедневно банки несколько раз встряхивают, чтобы ускорить растворение сахара. Через неделю их содержимое уменьшится примерно на треть. Банки заполняют доверху, накрывают пластмассовыми крышками и хранят в холодильнике.

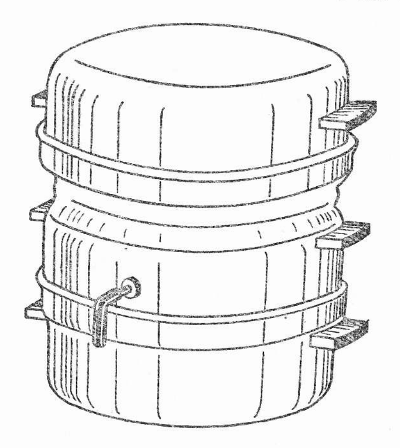
Используют так же, как лимон в сахаре.

СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ И ОВОЩНЫЕ

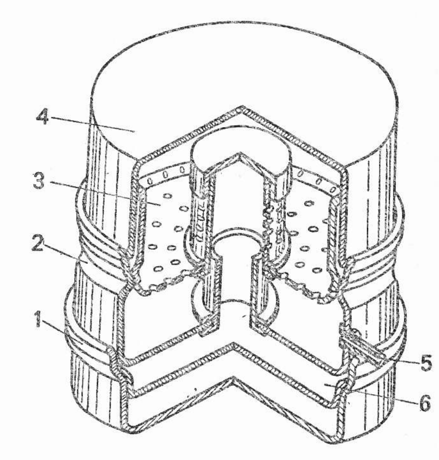
Фруктовые, ягодные и овощные соки, изготовляемые из культурных и дикорастущих растений, являются прекрасными продуктами питания, содержащими минеральные соли, витамины — вещества, крайне необходимые человеческому организму. Соки используют также как лечебное средство при простудах, желудочных заболеваниях, при цинге, ожогах, при болезнях печени, сердца, при малокровии, подагре, гастрите, атеросклерозе, гипертонии, при инфекционных заболеваниях и сахарном диабете и многих других.

Информацию по этому вопросу можно получить из соответствующей литературы или у врача.

Очень важно, чтобы фрукты, ягоды и овощи или продукты их переработки, сохраняющие качества свежих, присутствовали в меню человека круглый год. К таким продуктам переработки относятся соки, соки с сахаром и соки с сахаром и мякотью из фруктов, ягод и овощей. Готовят их несколькими способами.



Соковарка (внешний вид)



Устройство соковарки:
1 — бак для воды; 2 — сокосборник для сахара; 3 — дуршлаг для сырья; 4 — крышка; 5 — трубка для прохождения сока; 6 поддон

Способ 1. Получают сок с помощью мясорубки или соковыжималки.

Способ 2. Получают сок с помощью пресса.

Способ 3. Получают сок с помощью соковарки.

Сок, полученный способами 1, 2, долго хранить нельзя. Его необходимо сразу использовать или прокипятить, разлить в тару горячим розливом либо подвергнуть пастеризации или стерилизации. Сок, полученный с помощью соковарок, разливают в посуду, укупоривают, охлаждают и хранят в затемненном прохладном помещении.

Чтобы соки долгое время сохраняли свои качества, нужно строго соблюдать санитарные требования при подготовке инвентаря и посуды, строгий режим при изготовлении и хранении соков.

Их качество зависит от качества сырья. Для получения хорошего сока используют зрелые здоровые свежие фрукты, ягоды и овощи. Недозрелые продукты малоароматны, в них меньше сахара и витаминов, в перезрелых идет процесс распада сахара, они содержат меньше сока.

Важно, чтобы тара была достаточно хорошо заполнена соком (на 1,5—2 см ниже верха), чтобы количество кислорода в таре не превышало уровень, при котором возникают условия для роста и размножения микроорганизмов. Не следует соки хранить на свету. В затемненном помещении они лучше сохраняют вкусовые качества. Потому хранят их в затемненном прохладном помещении при температуре 10—12°С.

Соки с сахаром готовят в основном из кислых фруктов и ягод. Кроме соков, приготовленных из одного вида плодов или ягод, большую ценность представляют купажированные — приготовленные из нескольких видов. Купажированные дают возможность недостатки некоторых соков, полученных из одного вида продукта, превратить в достоинства. Благодаря купажированию можно получить много пикантных, вкусных и ароматных соков.

104. **Сок из облепихи с сахаром.** Готовят несколькими способами.

Способ 1. Свежесобранную облепиху перебирают, отделяют ягоды от гребней, моют, помещают в электросоковарку, добавляют сахар (250 г на 1 кг ягод). Сок разливают в тару, герметически укупоривают и хранят в сухом прохладном помещении.

Таблица 6

Рецепты приготовления соков с сахаром

Фрукты и ягоды	Количество сахара на 1 кг плодов, г
Абрикосы	100
Виноград	40
Вишня	100
Груша	50
Земляника	50—70
Крыжовник	100
Малина	70
Слива	75
Смородина	100
Черника	100
Яблоки	50

Способ 2. Ягоды облепихи перебирают, моют, разминают, отжимают, фильтруют либо пропускают через соковыжималку, добавляют сахар (100—200 г на 1 л сока). В кастрюле из нержавеющего металла сок подогревают до температуры 85—90°С, разливают в бутылки и стерилизуют при 100°С: бутылки вместимостью 0,5 л — 10 мин, 1 л — 14 мин. Либо доводят сок до кипения и разливают в бутылки без стерилизации — горячим розливом. В период хранения на поверхности сока появляется оранжево-красная масса — масло облепихи,— занимая до 0,25 объема посуды. Это ценнейший продукт. Его можно использовать отдельно или вместе с соком, который перед употреблением взбалтывают.

105. **Сок из черной смородины с сахаром.** Ягоды черной смородины перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (100—120 г на 1 кг ягод). Бутылки с соком укупоривают, кладут набок для охлаждения, хранят в прохладном помещении. Оставшуюся массу используют для приготовления напитка, повидла.

106. **Кизиловый сок с сахаром.** Плоды кизила перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (100 г на 1 кг кизила). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Ис-

пользуют для приготовления киселей, купажируют с ароматными слабокислыми соками.

Оставшуюся массу протирают, избавляясь от косточек, добавляют к ней равное количество яблочного пюре и из полученной смеси готовят повидло.

107. **Сок из шиповника с сахаром.** Целые плоды крупноплодного шиповника или мелкие ягоды дикого перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (25—30 г на 1 кг шиповника). Первые полученные 0,5 л сока выливают обратно в соковарку. Затем сок разливают в бутылки и укупоривают. Хранят в прохладном помещении. Используют как прохладительный напиток, купажируют с менее ароматным.

108. **Сок из шиповника и красной смородины с сахаром.** Целые плоды шиповника и ягоды красной смородины (50% шиповника и 50% смородины) перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (40—50 г на 1 кг смеси). Первые полученные 0,5 л сока выливают обратно в соковарку. Затем сок разливают в бутылки, укупоривают, на боку хранят в прохладном помещении.

Хороший сок получается при сочетании шиповника с яблоками сладких сортов, айвой, малиной, сливой, черноплодной рябиной, белой и черной смородиной. Причем соотношение шиповника и какого-либо другого вида сырья может быть любым. Сок из шиповника — полезный, вкусный и ароматный напиток.

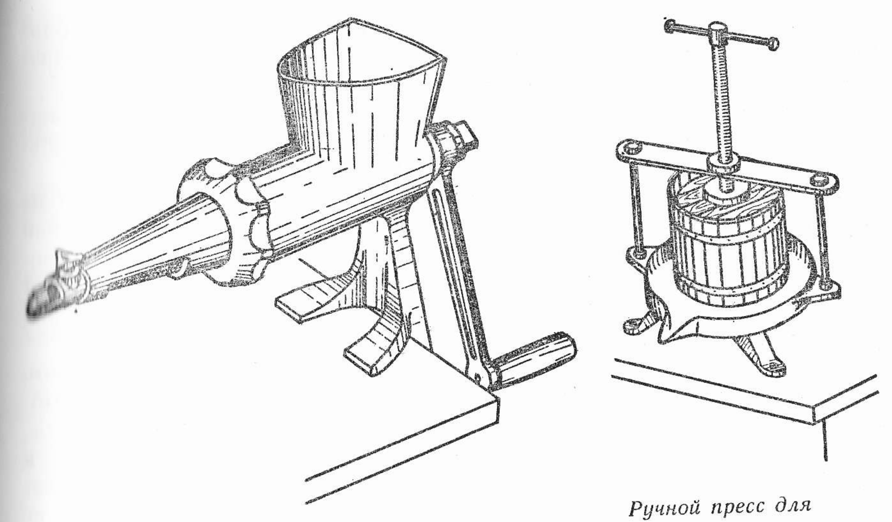
109. **Сок из крыжовника и аронии с сахаром.** Ягоды крыжовника и аронии черноплодной (50% крыжовника и 50% аронии или 25% крыжовника и 75% аронии) перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (40—80 г на 1 кг смеси). Разливают в бутылки, укупоривают, хранят в прохладном помещении. Используют как прохладительный напиток.

110. **Сок из облепихи и лимонника с сахаром.** Свежесобранные облепиху и лимонник перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (200—250 г на 1 кг смеси). Первые полученные 0,5 л сока выливают обратно в соковарку. Затем сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку, хранят в прохладном помещении. Сок добавляют в чай, готовят кисели, используют для купажирования с соком, полученным из кислых ягод или фруктов.

К оставшейся в соковарке массе добавляют равное количество яблочного пюре, перемешивают, пропускают через мясорубку, кладут сахар (500—800 г на 1 кг массы) и варят повидло.

Сок облепихи готовят также с вишневым, яблочным, сливовым и другими. Соотношение продуктов произвольное — берется по вкусу или в зависимости от наличия сырья.

111. **Сок из лимонника с сахаром.** Зрелые свежие плоды лимонника перебирают, удаляют листья, моют, укладывают в соковарку,



Соковыжималка

Ручной пресс для получения сока

добавляют сахар (40—50 г на 1 кг ягод). Сок разливают в бутыли, укупоривают, охлаждают. Используют как прохладительный напиток, 1—2 чайные ложки кладут в стакан чая и пьют как тонизирующее средство.

112. **Сок из аронии, шиповника, яблок с сахаром.** Шиповник и аронию перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют мытые, очищенные, разрезанные на дольки (без семян и сердцевины) кислых сортов яблоки (75% аронии и 25% шиповника и яблок), а также сахар (100 г на 1 кг смеси). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Используют как прохладительный напиток. Из оставшейся массы готовят пюре или повидло.

113. **Сок из аронии и малины с сахаром.** Аронию и малину перебирают, моют, помещают в соковарку (50% аронии и 50% малины или 60% аронии и 40% малины), добавляют сахар (50—70 г на 1 кг смеси). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Пьют, разбавив водой. К оставшейся массе добавляют равное количество яблочного пюре. Из полученной смеси готовят повидло.

114. **Сок из аронии и вишни с сахаром.** Ягоды аронии и вишни перебирают, моют, у вишни удаляют косточки, помещают в соковарку (50% аронии и 50% вишни), добавляют сахар (50—70 г на 1 кг массы). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Используют как освежающий напиток.

115. **Сок из аронии и яблок с сахаром.** Зрелые ягоды аронии освобождают от кистей, удаляют недозрелые, прогнившие, тща-

тельно моют в проточной воде, помещают в соковарку, добавляют равное количество яблок кислых сортов, вымытых и разрезанных на дольки, и сахар (40—60 г на 1 кг смеси).

Бутылки с соком укупоривают, кладут набок до полного охлаждения. Оставшуюся массу черноплодной аронии и яблок используют для приготовления пюре, повидла.

116. **Сок из аронии, клюквы, яблок и красной смородины.** Ягоды клюквы, смородины, аронии, яблоки перебирают, моют, яблоки режут на дольки, помещают в соковарку (400 г клюквы, смородины, яблок на 1 кг аронии), добавляют сахар. Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Используют как освежающий напиток.

117. **Сок из аронии, черной смородины и яблок с сахаром.** Ягоды аронии, черной смородины, яблоки сортируют, моют, яблоки мелко режут, ягоды давят до получения однородной массы. Все помещают в соковарку (50—60% аронии, 50—40% яблок и черной смородины; соотношение сырья может быть иным: в зависимости от его наличия), добавляют сахар (60—100 г на 1 кг смеси). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают. Используют как прохладительный напиток, для приготовления киселей, желе, приправ к сладким блюдам.

118. **Сок с мякотью из черной смородины с сахаром.** Зрелые ягоды черной смородины (4 кг) перебирают, моют, помещают в соковарку. Сок собирают в эмалированную кастрюлю. Процесс получения сока прекращают, когда наберется его 1—1,5 л. В сок добавляют сахар (250—300 г на 1 л) и затем оставшуюся в соковарке массу, предварительно хорошо протерев. Доводят до кипения и через 2—3 мин разливают в стеклотару, укупоривают, охлаждают. Готовят компоты или кисели.

119. **Сливовый сок с сахаром.** Зрелые сливы любого сорта перебирают, моют, помещают в соковарку, добавляют сахар (50—70 г на 1 кг слив). Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают на боку. Используют как освежающий напиток или купажируют со слабокислыми ароматными соками. Из оставшейся массы готовят сливовое или сливовое с яблоками (50% сливовой массы, 50% яблочного пюре) повидло.

120. **Сливовый сок с мякотью и сахаром.** Зрелые сливы (4 кг) перебирают, моют, помещают в соковарку, получают 1—1,5 л сока. В эмалированной кастрюле к соку добавляют сахар (250—300 г на 1 л) и оставшуюся в соковарке массу, предварительно протертую, без косточек. Доводят до кипения и через 2—3 мин разливают в стеклотару, укупоривают, охлаждают. Готовят компоты или кисели.

121. **Сок из ревеня с сахаром.** Молодые черешки ревеня, собранного в апреле—июне, моют, очищают от волокон, режут на мелкие кусочки, пропускают через соковыжималку. Для смягчения резкого вкуса сока ревеня его купажируют с каким-нибудь вкусным ароматным соком (земляничным, яблочным, грушевым). Для удаления щавелевой кислоты используют химически чистый мел (1,5 г мела на 1 л сока). Через 10—12 часов такой сок фильтруют.

К соку добавляют сахар по вкусу, доводят до кипения, разливают в стеклотару, укупоривают, охлаждают. Используют как освежающий напиток.

122. **Березовый сок.** Для получения березового сока весной, когда береза еще не распустила листья, на стволе дерева делают надрез, укрепляют соломинку. Сок по соломинке стекает в специальную посуду. Используют как освежающий напиток.

123. **Черничный сок с мякотью и сахаром.** Свежесобранные ягоды черники перебирают, протирают через сито или пропускают через мясорубку. К полученной массе добавляют по вкусу сахар, массу доводят до кипения, разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают.

124. **Пикантный сок из огурцов.** Молодые огурцы перебирают, моют и пропускают через соковыжималку. К полученному соку добавляют томатную пасту (70% сока, 30% пасты). Кипятят 5—7 мин, сахар и мускатный орех кладут по вкусу. Горячий сок разливают в банки, накрывают крышками, закатывают и охлаждают.

К огуречному соку можно добавлять ягодные соки (смородиновый, земляничный, малиновый — от 30 до 50%), сахар (80—100 г на 1 л сока). Смесь доводят до кипения. Горячий сок разливают в бутылки, укупоривают и охлаждают. Используют как освежающий напиток.

125. **Свекольный сок с сахаром.** Отбирают свежие зрелые крупные здоровые упругие клубни свеклы, тщательно моют, нержавеющим ножом удаляют кожицу, разрезают на дольки, пропускают через соковыжималку. Свекольный сок разбавляют кислым плодоягодным (кислым яблочным, смородиновым и другими — до 30%) и, добавив сахар, перемешав, доводят до кипения, разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают. Используют как освежающий напиток.

126. **Морковный диетический сок.** Свежую морковь ярко-оранжевой окраски очищают, моют, нарезают мелко, пропускают через соковыжималку. К 1 л полученного сока добавляют 250 г любого кислого (смородинового, кислого яблочного и других), 100 г сахара и доводят до кипения. Сок разливают в бутылки, укупоривают, охлаждают. Используют в детском питании по 1 чайной ложке на 1 стакан чая, готовят освежающий напиток, смешав с другим соком (50% на 50%). Морковный сок с мякотью готовят описанным выше способом (см. рецепт 120).

ЖЕЛЕ И ПОВИДЛО

Из фруктово-ягодных натуральных соков можно готовить желе, из оставшейся в соковарке массы (мезги) — пюре и повидло.

Для желе пригодны соки, приготовленные из фруктов или ягод, богатых пектиновыми веществами: из яблок кислых сортов, красной, белой и черной смородины, малины, садовой земляники, сливы, вишни, айвы, облепихи и других. К сокам, в которых недостаточно пектиновых веществ, добавляют соки крыжовника, смородины, сливы и другие.

Если в фруктово-ягодные соки добавить сахар, получится желе — приятный пищевой продукт. В желе много витаминов, минеральных солей (особенно если оно приготовлено без кипячения). Используют для бутербродов с маслом или киселей.

127. **Желе из красной смородины.** Зрелые здоровые ягоды красной смородины перебирают, удаляют плодоножки, чашелистики, цветки, промывают, дают стечь воде, пропускают через соковыжималку. Добавляют сахар (1,5 кг на 1 л сока), тщательно перемешивают, разливают в банки, накрывают крышками, закатывают. Во время хранения смесь густеет.

Сок черной смородины смешивают с сахаром в иной пропорции (2 кг сахара на 1 кг сока).

Таким же способом готовят желе из других фруктов и ягод. Для улучшения вкуса желе малоароматные соки купажируют с ароматными (например, сок аронии с соком яблок или красной смородины).

128. **Желе из сока облепихи.** Существует несколько вариантов приготовления желе.

Вариант 1. К 1 л сока добавляют 600 г сахара. Смесь на слабом огне уваривают 10—15 мин. Желе охлаждают, разливают в формы или мелкую стеклотару и хранят в прохладном помещении.

Вариант 2. К свежему соку добавляют сахар (2 кг на 1 л сока), перемешивают и разливают в тару.

Вариант 3. Свежесобранную облепиху перебирают, моют, давят деревянной колотушкой, добавляют сахар (1,5 кг на 1 кг массы), перемешивают, укладывают в тару, заполнив 3/4 ее объема, сверху насыпают слой сахара, укупоривают. Хранят в прохладном помещении.

129. **Повидло и пюре с сахаром.** Повидло готовят из любого фруктово-ягодного свежего, доброкачественного сырья. Хорошее повидло получается при сочетании сладких фруктов или ягод с кислыми. Подготовленное сырье (те же процессы, что и при подготовке сырья для получения соков) укладывают в кастрюлю, на каждый килограмм сырья добавляют 1—2 стакана воды, бланшируют. В горячем виде протирают через металлическое сито или

дуршлаг (получают пюре). Кастрюлю с пюре ставят на умеренный огонь, доводят пюре до кипения, помешивая, кипятят несколько минут, добавляют сахар (500—800 г на 1 кг пюре), доводят до готовности. Повидло готово, если температура массы достигла 105°С, если на стекле оно не растекается и быстро густеет. Повидло, которое варят на водяной бане, никогда не пригорает. Готовое повидло в горячем или холодном виде расфасовывают в стеклотару, укупоривают или обвязывают полиэтиленом и хранят в прохладном помещении.

После перегонки сока в соковарках остается вполне доброкачественный продукт. Из него готовят пюре с сахаром или повидло. Лучшее пюре и повидло получается из массы, оставшейся после перегонки сока аронии черноплодной, черной или красной смородины, яблок, слив или крыжовника.

Пюре готовят следующим образом. Мезгу протирают в дуршлаге или пропускают через мясорубку, добавляют сахар (20% веса мезги), помешивая, кипятят 5—10 мин, в горячем виде фасуют в тару, укупоривают. Используют как начинку для пирогов.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ГРИБОВ

Грибы — низшие споровые растения, содержащие в больших количествах белковые, минеральные, экстрактивные вещества и витамины. Содержание белков и жиров в грибах значительно больше, чем в овощах. Грибы — ценный пищевой продукт. Они отличаются особым вкусом и запахом.

Используют в пищу в основном шляпочные грибы. В шляпках питательных веществ больше, чем в ножках. Грибы употребляют в сушеном, тушеном, соленом, жареном, вареном, маринованном и консервированном видах.

ПЕРЕРАБОТКА ГРИБОВ

Известно, что грибы не имеют хлорофилла, поэтому они не усваивают углерод при солнечном освещении. Грибы питаются органическими веществами, находящимися в почве или на пнях деревьев.

Так как грибы содержат много влаги (от 75 до 90%), они представляют благодатную среду для быстрого размножения микроорганизмов, являются скоропортящимся продуктом и долгому хранению и транспортировке на дальние расстояния в свежем виде не подлежат. Чтобы грибы не портились, их следует переработать в течение 4—5 часов после сбора.

Для получения из грибов высококачественного продукта необходимо соблюдать следующие условия: грибы, подлежащие переработке в домашних условиях, должны быть свежими, молодыми,

здоровыми, нечервивыми; при сортировке, чистке и резке необходимо удалять поврежденные грибы, ломаные части, слизни, прилипшие листья, веточки, еловые и сосновые иглы.

Особое внимание надо уделять мойке грибов. Их следует мыть в проточной воде многократно. Однако нельзя грибы держать в воде дольше 30 мин во избежание выщелачивания и потери питательных экстрактивных веществ.

Чтобы грибы не темнели и не теряли товарного вида после чистки, резки, подготовки к переработке, их следует хранить в 1—2%-ном растворе соли или лимонной кислоты. Съедобные грибы солят непосредственно после чистки, резки, мойки, а условно съедобные, имеющие ядовитые вещества,— после вымачивания или бланширования. Во избежание закисания их вымачивают в прохладном помещении при температуре 14—15°С. Обработанные, отсортированные грибы заливают холодной водой. В течение суток воду меняют 2—3 раза. Грузди, подгрузди, волнушки вымачивают в течение 2—3 суток, горькушки — до 8 суток. Грибы считаются вымоченными, когда исчезнет горький вкус, шляпка грибов мнется в руках, а не ломается. Воду после вымачивания не используют в пищу и не дают животным.

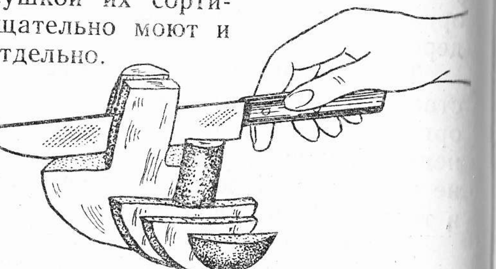
Если грибы не вымачивают, их бланшируют в течение 10—15 мин. Недостаточно свежие грибы перед переработкой бланшируют в рассоле или слабом растворе уксусной кислоты. Затем тщательно моют в холодной воде до полного исчезновения вкуса соли или запаха уксуса.

СУШКА ГРИБОВ

Одним из простейших методов переработки грибов является сушка. Сушить можно все съедобные грибы. Однако рыжики, грузди, сыроежки, лисички и другие в процессе сушки темнеют, теряют качество. Белый гриб (боровик) после сушки сохраняет свой неповторимый аромат и высокие пищевые качества. Из подосиновиков, подберезовиков, маслят, моховиков, осенних опят также получаются сушеные грибы высокого качества.

Сушить надо свежесобранные, молодые, неповрежденные грибы. Перед сушкой их сортируют по видам и размерам, тщательно моют и очищают. Сушат каждый вид отдельно.

Не все пригодные для сушки грибы (особенно трубчатые) моют, так как шляпки впитывают в себя при этом воду и сохнут плохо, а некоторые грибы, особенно старые, темнеют. Поэтому их только насухо вытирают чистым влажным полотенцем.



Резка грибов для сушки

Крупные грибы разрезают на несколько частей, у маслят удаляют кожицу со шляпок. Подготовленные грибы сушат на воздухе, на солнце, на воздухе и солнце, с применением искусственного тепла, а при неустойчивой осенней погоде используют комбинированную сушку — на солнце и в сушилках.

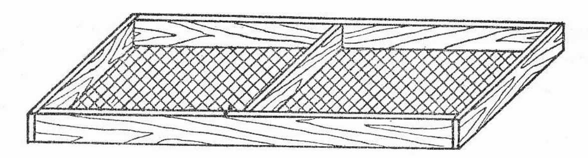
На солнце и воздухе грибы сушат, нанизав на толстые крепкие нитки, подвесив на солнечной стороне зданий, на чердаке, крыше или расстилают тонким слоем на фанерных листах с бортами, ситах металлических, волосяных, в ивовых корзинах, на деревянных столах. В хорошую погоду грибы сохнут быстро, иногда — за сутки.

Все приспособления для сушки должны быть с бортами, иметь небольшие размеры и массу (3—5 кг), чтобы один человек легко мог переставить их с места на место. После сушки каждой партии грибов инвентарь моют и сушат. Место для сушки грибов на воздухе выбирают такое, чтобы оно было открыто для солнечных лучей и защищено от ветра, пыли.

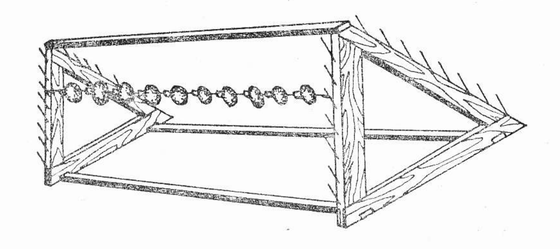
Грибы, нанизанные на нитку, для сушки

При сушке в духовках подготовленные грибы расстилают тонким слоем на решетах из нержавеющего металла, противнях или ситах. Как правило, вначале их подвяливают при температуре 45—50°С, затем примерно через 4—5 часов температуру в печи повышают до 70—75°С и досушивают при 50°С. При этом вначале грибы сушат вверху, затем переставляют вниз, а на их место ставят другие. Все время наблюдают за температурой, не допуская резкого повышения ее, чтобы грибы не запарились. В процессе сушки периодически проверяют состояние грибов, переворачивают, по мере высыхания готовые отбирают, охлаждают на воздухе и укладывают в подготовленную тару. Рубленые грибы сохнут быстрее, теряют меньше питательных веществ. Из них готовят порошок, который усваивается организмом лучше. Употребляют порошок как приправу при приготовлении соусов, супов и других блюд.

Грибы сушат также на поду печи, расстелив на противнях, ситах или над плитой. Над плитой сушат на специальных металлических каркасах с приспособлением для подвешивания или нанизывания грибов или ставят на плиту сушилки с грибами. Сохнут грибы в течение 1—2 суток. Сушка считается законченной, если грибы не хрупки, мягковаты и слабо гнутся. Хранят их в фанерных ящиках, полиэтиленовых мешках в сухом проветриваемом помещении вдали от пахнущих продуктов. Правильно высушенные



Сито для сушки грибов



Станок для сушки грибов

грибы можно хранить долго. Недосушенные грибы портятся, плесневеют при хранении, пересушенные теряют вкус и запах.

Сушеные грибы по своим качествам не уступают свежим. У некоторых видов качество после сушки даже улучшается. Сушеные грибы готовым продуктом не являются. Однако из них можно приготовить калорийные блюда, их солят, маринуют и консервируют. Перед приготовлением обязательно моют.

СОЛЕНИЕ ГРИБОВ

На засолку пригодны съедобные грибы почти всех наименований. Наилучшего качества получаются соления из белых, рыжиков, груздей и других.

Существует два способа соления — сухой, или холодный, и горячий.

Холодный способ. Свежесобранные молодые здоровые мелких, средних и крупных размеров грибы сортируют по наименованиям и размерам. Солят грибы одного вида и размера. При сортировке удаляют червивые, ломаные, а также листья, траву, мох, различных насекомых, слизни. Обрезают корешки, вырезают испорченные, размякшие места. У маслят очищают кожицу шляпки. Мелкие грибы солят целыми, у крупных отделяют шляпки от ножек и разрезают в зависимости от размеров на 2, 4, 6 кусочков. С ножек, прежде чем их разрезать, соскабливают шкурку, шляпки очищают от всяких загрязнений. Рыжики не моют, вытирают влажным полотенцем. Все остальные грибы моют до удаления загрязнений

Подготовленные грибы укладывают в тару (бочки, стеклобанки, эмалированные кастрюли, ведра и др.) послойно высотой 5—7 см шляпками вверх. Каждый слой пересыпают поваренной солью (40—45 г на 1 кг грибов). По вкусу добавляют (можно не добавлять) зелень петрушки, мяту, укроп. Поверх грибов кладут деревянный круг (если грибы уложены в бочку), эмалированную крышку (если они уложены в кастрюлю или ведро) и блюдечко (если в стеклотару). При этом круг, крышка и блюдечко должны быть меньше тары, входить свободно в нее и хорошо укрывать грибы. Крышку накрывают чистой полотняной салфеткой, а сверху кладут груз.

В течение нескольких дней грибы оседают, освободившееся пространство заполняют новыми, пересыпают солью, закрывают, сверху кладут груз и так повторяют до тех пор, пока тара не заполнится. Плотно уложенные грибы накрывают крышкой, заливают раствором соли (40—45 г на 1 л воды) так, чтобы они полностью были покрыты рассолом, и через 4—5 дней выносят в прохладное помещение, погреб, подвал. По мере появления плесени салфетку и круг моют. Через 2—3 недели грибы готовы к употреблению в пищу.

Горячий способ. Для засолки грибов горячим способом их подготавливают так же, как для засолки холодным. Подготовленные грибы после многократной мойки бланшируют в 2%-ном солевом растворе: шляпки — 3—5 мин, ножки — 5—7 мин (в зависимости от величины, состояния и наименования грибов время может быть увеличено или уменьшено).

После бланширования раствор сливают, грибы укладывают в чистую тару, пересыпают солью (40—45 г на 1 кг грибов), добавляют (можно не добавлять) по вкусу зелень укропа, петрушки, мяты, перец, накрывают деревянным кругом, блюдечком, тарелкой или эмалированной крышкой, сверху кладут груз и через 4—5 дней выносят в погреб или другое прохладное помещение. Когда грибы осядут, добавляют новую партию, пересыпают солью, накрывают, ставят поверх круга груз. Это повторяют до тех пор, пока тара не наполнится. Добавляют 5%-ный раствор соли (50 г на 1 л воды) и выносят в прохладное помещение. Через 2—3 недели грибы готовы к употреблению. Круг, полотенце, салфетку периодически промывают горячей водой и удаляют плесень.

МАРИНОВАНИЕ ГРИБОВ

Маринуют каждый вид в отдельности. Пригодны для маринования белые (боровики), маслята, подберезовики, подосиновики, опята, лисички и другие. Грибы сортируют, бракуют непригодные, у маслят очищают кожицу со шляпок, удаляют ломаные, размякшие места, приставшие листья. Моют в проточной холодной воде.

Обрезают ножки, оставляя 1—3 см вместе со шляпкой. Вторично моют, укладывают в эмалированную или из нержавеющего металла посуду, добавляют 200 г воды и 40—45 г поваренной соли на 1 кг грибов. Варят на умеренном огне, осторожно перемешивая и снимая пенку деревянной ложкой. Когда пенообразование прекратится и отвар станет прозрачным, добавляют на 1 кг грибов 1 чайную ложку 80%-ной уксусной кислоты и по вкусу — душистый перец, лавровый лист, гвоздику и корицу.

Грибы считаются готовыми, когда осядут на дно, а маринад станет светлым и прозрачным. После этого варку прекращают. Кастрюлю с грибами охлаждают проточной водой, чтобы они не переварились. Холодные грибы и отвар сливают в подготовленную тару и хранят в прохладном помещении.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ГРИБОВ В ГЕРМЕТИЧЕСКИ УКУПОРЕННОЙ ТАРЕ

В домашних условиях можно консервировать грибы свежие, соленые и маринованные. Предварительные процессы подготовки аналогичны описанным выше (при солении).

Для консервирования пригодны белые грибы (боровики), рыжики, подосиновики, подберезовики, сыроежки, маслята, шампиньоны, опята и лисички. Консервируют каждый вид отдельно (по возможности, шляпки и ножки тоже отдельно), мелкие — целыми, средние и крупные — разрезанными на кусочки.

После подготовки грибов, очистки их от загрязнений, мойки готовят рассол (40—45 г соли и 200 г воды на 1 кг грибов), добавляют 2—3 г лимонной или виннокаменной кислоты, чтобы предотвратить потемнение. Кастрюлю ставят на умеренный огонь. Грибы опускают в кипящую воду и варят несколько минут, периодически помешивая и снимая пену. Затем по вкусу добавляют пряности— лавровый лист, душистый и горький перец, корицу и гвоздику (на 1 кг грибов примерно 2—3 лавровых листа, по 1—2 шт. горького, черного и душистого перца и гвоздики, корицу на кончике ножа) и продолжают варить до готовности. За 1—2 мин до окончания варки на 1 кг грибов добавляют 1 чайную ложку 80%-ной уксусной кислоты, предварительно разведенной в отваре.

Варка считается законченной, если грибы осядут на дно кастрюли, а рассол станет прозрачным. Кастрюлю снимают с огня и содержимое в горячем виде разливают в подготовленную стеклотару (грибы — 60—65%, отвар — 40—45%).

Отвар с большим содержанием взвешенных частиц перед розливом фильтруют через двойную марлю. В связи с тем, что в процессе варки грибы выделяют сок, жидкости может оказаться больше, чем нужно для заливки. В этой жидкости варят вторую, третью партию грибов, а оставшуюся используют в пищу (за исключением воды, в которой варились грузди, волнушки, подгрузди, так как в воду при варке этих грибов переходят вещества, которые могут вызвать отравление).

Банки накрывают крышками и стерилизуют при 120°С: вместимостью 0,5 л — 40 мин, 1 л — 50 мин. После стерилизации их немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и ставят крышками вниз до полного охлаждения.

Консервирование соленых и маринованных грибов. Для более продолжительного хранения соленых или маринованных грибов, приготовленных в негерметически укупоренной таре, их консервируют. Для этого рассол или маринад сливают, грибы тщательно промывают, удаляют поврежденные, разорванные, раскрошившиеся. Плотно укладывают в стеклобанки, добавляют по вкусу соль, специи и уксусную кислоту (на банку вместимостью 1 л примерно 3—4 шт. душистого перца, 2—3 лавровых листа, 2 чайные ложки 80%-ной уксусной кислоты). Наполняют на 2 см ниже верха горлышка кипятком, накрывают крышками и стерилизуют при 120°С: банки вместимостью 0,5 л — 30—35 мин, 1 л — 40—45 мин. После стерилизации крышки сразу закатывают.

Консервированные грибы используют как закуску, готовят салаты, винегреты, первые и вторые обеденные блюда, соусы.

Для обеденных блюд грибы тщательно промывают теплой водой или бланшируют (лучше в молоке) до полного исчезновения запаха и вкуса уксуса и соли. После обработки грибы становятся как свежие и используются для приготовления любого грибного блюда.

По вкусовым качествам такие грибы — вполне доброкачественный пищевой продукт, содержащий в больших количествах азотистые, экстрактивные вещества и витамины.

130. **Грибы, маринованные с луком.** Подготавливают грибы так же, как для обычного маринования. В банки укладывают их послойно с очищенным и разрезанным на тонкие кружочки луком так, чтобы верхний слой был из лука. Банки наполняют маринадной заливкой (см. «Маринование грибов»), отфильтрованной через двойную марлю.

Банки, наполненные на 2 см ниже верха горлышка, укладывают в стерилизационную ванну и стерилизуют при 120°С: вместимостью 0,5 л — 30 мин, 1 л — 40—45 мин.

131. **Грибная икра.** Свежие здоровые молодые съедобные грибы (боровики, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, лисички, сыроежки и другие) сортируют, удаляют примеси, у сыроежек и маслят со шляпок снимают кожицу, тщательно моют в холодной проточной воде. Грибы складывают в эмалированную кастрюлю, на 5 кг грибов добавляют 0,8 л воды и 200—225 г поваренной соли, ставят на огонь и варят на умеренном огне примерно 25—30 мин. Во время варки деревянной ложкой перемешивают, снимают

пену. Как только грибы осядут на дно и рассол станет прозрачным (признак готовности грибов), их достают шумовкой, в горячем виде пропускают через мясорубку или мелко рубят.

Лук очищают, моют, режут на кружочки и жарят на сковороде до золотисто-желтого цвета. Пропускают через мясорубку и прибавляют к грибам. Туда же добавляют растительное масло, 6%-ный уксус и мелкорубленую зелень укропа, петрушки или кинзы.

Всю массу перемешивают и плотно укладывают в чистые прошпаренные банки. Накрывают крышками и стерилизуют при 120°С: банки вместимостью 0,5 л — 40 мин. Грибная икра подается в холодном виде как закуска.

Рецептура на 1 банку вместимостью 0,5 л: грибы подготовленные — 250 г, лук жареный — 175 г, масло растительное — 70 г, уксус 6%-ный — 15 г. Соль — по вкусу, без учета использованной при варке грибов.

132. **Грибной соус с картофелем.** Свежие здоровые молодые съедобные грибы сортируют, очищают, тщательно моют в холодной проточной воде. Выкладывают на сковороду и тушат до полного испарения выделившейся жидкости. Добавляют прокаленное охлажденное подсолнечное и сливочное масло (1:1), тушат до готовности, затем грибы разрезают на мелкие кусочки. Отдельно пассеруют и жарят до готовности нарезанный кружочками лук на смеси подсолнечного и сливочного масла. Обжаренный лук добавляют к грибам.

Картофель очищают от кожицы, режут на кубики и добавляют к грибам. Туда же кладут 200 г сметаны, тщательно все перемешивают, тушат на среднем огне до готовности картофеля. Так как жидкость испаряется, добавляют немного воды.

Если для приготовления соуса используют грибы, выделяющие острый горький сок, их обязательно предварительно вымачивают, бланшируют или кипятят в растворе соли или уксуса. Затем промывают, укладывают на сковороду и готовят способом, описанным выше.

Этот же соус готовят из соленых, маринованных, сушеных грибов. Грибы вымачивают 1—1,5 часа и готовят, как описано выше.

Соус в горячем виде укладывают в подготовленные банки, накрывают крышками и стерилизуют при 120°С: банки вместимостью 0,5 л — 40—45 мин. Перед употреблением содержимое банки выкладывают на сковороду, разогревают, заливают яйцом и подают на стол.

Рецептура на 1 кг готового соуса. Грибы свежие очищенные — 400 г, картофель очищенный нарезанный — 500 г, лук — 200 г, подсолнечное и сливочное масло (1:1) — 100 г, сметана — 200 г, соль — 20 г.

133. **Грибной соус кисло-сладкий.** Свежие здоровые молодые

съедобные грибы перебирают, удаляют примеси, моют под душем, отделяют ножки от шляпок. Чтобы шляпки не потемнели, их до обжаривания хранят в 2%-ном растворе соли, но не более 30 мин, так как они быстро впитывают воду и портятся. Перед тем как жарить, грибы помещают в дуршлаг и дают стечь жидкости. Укладывают на сковороду и на слабом огне тушат, пока не испарится вся жидкость. Затем шляпки (ножки идут на приготовление супов) разрезают на кусочки и жарят на сливочном (свежем или топленом) или растительном масле до готовности.

Томат-пасту разводят водой (25% пасты, 75% воды), добавляют сахар и доводят до кипения.

Чернослив и изюм предварительно замачивают теплой водой. Через 1—2 часа воду сливают, продукты хорошо промывают холодной водой, удаляют плодоножки и различные примеси, а у чернослива — косточки, ополаскивают водой, дают ей стечь. Изюм и чернослив перемешивают с жареными грибами, заливают томатом, подогретым с сахаром, на слабом огне доводят до кипения, и в горячем виде продукты укладывают в банки на 2 см ниже верха горлышка.

Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при 120°С: вместимостью 0,5 л — 35—40 мин, 1 л — 50—60 мин. Крышки закатывают, банки охлаждают.

Этот же соус готовят из сушеных грибов. Грибы на 3—4 часа замачивают, после чего их готовят так же, как и свежие. Подают соус в подогретом виде к вареным и жареным мясным и рыбным блюдам.

Рецептура на 1 банку вместимостью 0,5 л. Грибы жареные свежие — 300 г (сушеные — 75 г), томат-паста — 50 г, чернослив — 20 г, изюм — 25 г, сливочное (свежее или топленое) или растительное масло — 40 г, вода (для разведения томата-пасты) — 150 г, сахар по вкусу.

134. **Грибной соус с лимонным соком.** Свежие молодые грибы подготавливают так, как описано в рецепте «Грибной соус кисло-сладкий». После мойки укладывают в посуду из нержавеющего металла с подсоленной водой и на слабом огне варят до полуготовности, достают шумовкой, измельчают секачом или пропускают через мясорубку. Обжаривают на растительном масле мелко нарезанный лук до золотисто-желтого цвета, добавляют грибы, муку, немного грибного отвара и доводят до кипения. Кипятят массу 5—6 мин, добавляют сок лимона и укладывают в горячем виде в банки. Стерилизуют при 120°С: банки вместимостью 0,5 л — 35—40 мин. Крышки закатывают, банки охлаждают. Используют грибной соус как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Рецептура на 1 кг соуса. Грибы вареные — 800 г, лук жареный — 100 г, соль — 10 г, мука — 30 г, растительное масло — 50 г, сок одного лимона.

135. **Грибной соус с луком и томатом-пастой.** Грибы свежие здоровые, без червоточин подготавливают так, как описано в рецепте «Грибной соус кисло-сладкий». Укладывают на сковороду, тушат, пока не испарится вся жидкость, затем жарят на сливочном или растительном масле до готовности. Отдельно жарят лук, морковь, крупно натертую, и нарезанный на кружочки корешок петрушки. Овощи перемешивают, добавляют томат-пасту и жарят еще 3—5 мин. Затем столовую ложку муки разводят в 0,5 стакана воды и медленно, при постоянном помешивании, добавляют к жареным овощам, солят, доводят до кипения и в горячем виде заливают грибы. На дно банки (0,5 л) укладывают 1—2 лавровых листа, несколько горошин душистого и черного горького перца. Плотно уложив овощи с грибами, банки накрывают крышками и стерилизуют при 120°С: вместимостью 0,5 л — 35—40 мин, 1 л — 50—60 мин. Крышки закатывают, банки охлаждают.

Этот же соус готовят без томата-пасты — с уксусом и сахаром (по 1 столовой ложке). Уксус и сахар добавляют к горячей массе перед снятием с огня и укладкой в банки. Используют грибной соус в подогретом виде с жареными и запеченными рыбными блюдами.

Рецептура на 1 кг жареных грибов. Лук жареный — 50 г, морковь жареная — 100 г, петрушка (корень) жареная — 25 г, томат-паста — 100 г, мука — 10—15 г, сливочное или растительное масло — 50—60 г, перец душистый и горький — по 3—4 шт., лавровый лист — 2—3 шт., соль — по вкусу.

136. **Красный соус со свежими грибами.** Грибы свежие здоровые, без червоточин тщательно моют, жарят на сливочном масле. Лук очищают, моют, режут на тонкие кружочки или дольки, жарят на сливочном масле до золотисто-желтого цвета. Лук и грибы укладывают в кастрюлю, заливают мясным бульоном и варят на слабом огне 15—20 мин. Заправляют лимонной кислотой или лимонным соком, сливочным маслом, мелкорубленым чесноком, солью и доводят до кипения. В горячем виде укладывают в банки, заливают красным соусом на 1,5—2 см ниже верха горлышка. Банки накрывают крышкой и стерилизуют при 120°С: вместимостью 1 л — 70 мин. Используют в горячем виде как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным блюдам.

Рецептура на 1 банку вместимостью 1 л. Красный соус — 400 г, грибы — 300 г, лук жареный — 150 г, мясной бульон — 100 г, сливочное масло — 50 г, чеснок — 3 г, сок 1 лимона или 5 г лимонной кислоты.

Приготовление красного соуса. Готовят мясной бульон. Часть бульона охлаждают, разводят в нем муку (предварительно просеянную и обжаренную без жира — красная пассеровка) при непрерывном помешивании до получения однородной массы. В другую часть бульона вливают пассерованное томат-пюре, кладут белые коренья и лук, доводят до кипения. Обе части соединяют, размешивают, варят 50—60 мин. К горячей массе добавляют жженый сахар, перемешивают, процеживают через сито. Овощи протирают через сито и соединяют с соусом.

Приготовление жженого сахара. Сковороду с сахарным песком ставят на огонь; помешивая, сахар доводят до коричневого цвета, добавляют воду (2 части воды, 1 часть сахара), выдерживают на огне, пока не растворится сахар.

137. **Кабачки и патиссоны, тушенные с грибами и томатами.** У молодых кабачков (5—7-дневных) удаляют плодоножки и остатки завязи. Кабачки моют, нарезают кружочками толщиной 1,5—2 см, солят и, обваляв в муке, жарят на сливочном масле до готовности.

Свежие молодые патиссоны (5—7-дневные) моют, разрезают пополам, обжаривают в муке на сливочном масле до готовности.

Здоровые очищенные, мытые шляпки белых грибов или шампиньонов бланшируют 2—3 мин, быстро охлаждают, режут на мелкие кусочки, жарят на сливочном масле несколько минут.

Томаты красные с плотной мякотью моют, режут на 2—4 части, солят, перчат и жарят 5—6 мин на сливочном масле до получения однородной массы.

Грибы, кабачки и патиссоны укладывают в таз, добавляют томаты, тушат до готовности в томатном соусе или сметане с лавровым листом, перцем горьким, душистым и зеленью. Плотно укладывают в банки, заливают томатным соусом на 1,5—2 см ниже горлышка, накрывают крышкой и стерилизуют при 120°С: банки вместимостью 0,5 л — 40—45 мин.

Рецептура на 1 банку вместимостью 0,5 л. Кабачки обжаренные — 100 г, патиссоны обжаренные — 100 г, грибы — 100 г, томаты красные обжаренные — 60 г, масло сливочное — 50 г, соус томатный — 75 г, мука — 10 г, соль — 5—8 г, перец — по вкусу.

Подают в горячем виде как второе блюдо или как гарнир к мясным, рыбным блюдам.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

(ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ)

Фрукты и ягоды перед употреблением в пищу надо тщательно промыть; свежие овощи тщательно промыть, выдержать 2—3 часа для набухания в холодной воде, отварить в этой же воде до готовности

В пересоленный соус надо опустить во время его приготовления несколько долек сырого картофеля. Они впитают соль.

Соусы и овощи становятся вкуснее, если перед подачей на стол добавить в них немного сливочного масла.

Соусы становятся вкуснее, если заменить в них часть пшеничной муки на картофельную.

Запах лука исчезнет, если нож, которым резали лук, протереть сухой солью.

Стеклотара (бутылки, баллоны, стаканы, банки) становится прозрачной и блестит, как хрустальная, если ее мыть теплой соленой водой и ополоснуть холодной.

В пище при варке сохраняется больше витаминов, если мешать ее деревянной ложкой.

Отваренные овощи и печеные яблоки лучше протирать (через сито, дуршлаг) в горячем виде.

Витамины при варке овощей сохраняются лучше, если добавить немного уксуса или лимонной кислоты.

Если картофель, свеклу, морковь варить неочищенными, в них больше сохранится витамина С.

Сваренные в кожуре картофель, свеклу, морковь легче очистить, если после варки их сразу облить холодной водой.

Картофель солят, когда он почти готов.

Если во время варки к овощам добавить щепотку сахара, вкус овощей улучшится.

Вода, в которой варились овощи (отвар), содержит питательные вещества. Свежий отвар можно использовать для приготовления соусов, супов.

Чтобы цветная капуста сохранила белый цвет, перед варкой ее нужно выдержать в холодной чуть подкисленной уксусом или лимонной кислотой воде и затем варить в подсоленном кипятке.

Варить цветную капусту нужно не более 2—3 мин — сначала на сильном, а затем на слабом огне.

Сваренные овощи, оставленные в воде, в которой они варились, становятся невкусными, водянистыми. Лишь цветную капусту можно некоторое время оставлять в воде.

Винегрет будет более красивым, если вареную свеклу перед соединением с другими овощами полить растительным маслом.

Фасоль не темнеет, если ее тушить в открытой посуде.

Если замороженные овощи опустить в кипяток, не размораживая, они будут вкусней, витамины сохранятся лучше.

Увядшая зелень освежится, если опустить ее на час в холодную воду с уксусом (на 1 кг зелени 1 л воды и 1 столовая ложка уксуса).

Цвет зелени сохраняется лучше при варке в воде с небольшим количеством пищевой соды.

Листья салата не завянут, если его корни опустить в воду.

Петрушка, укроп, кинза не потеряют аромата, если их промыть теплой водой

Мороженый лук становится пригодным к употреблению, если, не дав ему оттаять, поместить его на 3 часа в холодную воду.

Если мелко нарезанный лук сначала обвалять в муке, а затем жарить, он быстро приобретет золотисто-желтый цвет и не пригорит.

Свеклу нужно варить в воде без соли. Свекла, сваренная в кожуре, вкусней.

В овощах, сваренных на пару, хорошо сохраняются питательные вещества.

Пользоваться ножницами при обработке овощей удобней. Ножницы вновь станут острыми, если ими 2-3 раза «постричь» наждачную бумагу

Новую сковороду перед употреблением надо прокалить с жиром, затем протереть солью.

Железную сковороду надо мыть горячей водой, протирать щеткой.

Неприятный запах на кухне исчезнет, если сжечь апельсиновую или лимонную корку.

Лучше пользоваться прокаленным маслом. В прокаленном масле продукт не подгорит и не пригорит, в кухне не будет дыма и чада. Еда, приготовленная на прокаленном масле, вкусней и нежней, в прокаленном масле продукт не обжаривается, а как бы обваривается. Прокаливают масло так: кастрюлю (желательно с толстым дном не эмалированную) накаляют на умеренном огне, затем наливают в нее растительное масло так, чтобы дно было покрыто слоем в 2—3 см; на умеренном огне в течение нескольких минут масло прокаливают, не давая ему закипеть; за это время масло заметно посветлеет, и, когда станет выделяться белый дымок, а соль, брошенная в горячее масло, станет потрескивать, значит масло прокалилось.

Масло и маргарин под действием света не осаливаются, если их хранить в непрозрачной посуде.

Сливочное масло при жарении не темнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

Нож мясорубки не тупеет, если сушить мясорубку возле огня без ножа.

Мясорубку намного легче помыть, если после мяса через нее пропустить сырой очищенный картофель или черствый белый хлеб.

При приготовлении салатов вместо уксуса и лимонной кислоты можно использовать рассол квашеной капусты

Сахар, крупу, муку нельзя держать рядом с остропахнущими продуктами и веществами.

Морковный сок, выпитый натощак, улучшает состояние кожи, укрепляет зрение, снимает усталость.

Тертый хрен, используемый при изготовлении различных холодных и горячих блюд, становится вкусней в сочетании с тертыми яблоками, тертой вареной свеклой и сметаной.

Чеснок — очень сильная приправа, ее следует использовать в небольшом количестве в виде «чесночной соли» (чеснок, растертый с солью) — 0,5—2 г на кастрюлю супа.

Посуду из-под теста или яиц нужно мыть сначала холодной, а затем горячей водой.

Томатопродукты очень замедляют варку овощей, особенно бобовых. Их следует добавлять после готовности овощей и бобовых.

В салат из квашеной капусты, вместо яблок, можно положить дольки апельсина или мандарина.

Очищенные яблоки в салате не потемнеют, если их предварительно выдержать в холодной подкисленной лимонной кислотой воде.

Засоленные в банках огурцы не заплесневеют, если в банки опустить мешочки с сухой горчицей (30—40 г) или добавить нарезанный стружкой хрен.

Лимон долго не потеряет свежесть, если держать его в банке с водой, меняя воду ежедневно.

Лимон, завернутый в папиросную бумагу и засыпанный сухим песком, не теряет свежести несколько месяцев.

Выжимать сок из лимона следует осторожно, чтобы не раздавить белую часть корки (мездру) или зерна, что может придать соку горьковатый вкус.

Несколько капель лимонного сока можно получить и не разрезая лимон. Для этого достаточно глубоко проткнуть кожуру заостренной спичкой, выжать нужное количество сока, а в образовавшееся отверстие вновь вставить спичку. В таком виде лимон не испортится в течение нескольких дней.

Если мелко нарезанные корки лимона положить на батарею, по комнате распространится приятный запах.

Чтобы получить ароматную смесь, которую можно добавлять в чай, тесто, джем, различные кремы, нужно тщательно перемешать 5 чайных ложек натертой цедры лимона и 1/2 столовой ложки сахарной пудры.

Оставшаяся часть начатого лимона хорошо сохраняется, если положить ее срезом на политое уксусом блюдечко или завернуть в пропитанную уксусом салфетку.

Чтобы получить из лимона больше сока, его предварительно выдерживают в горячей воде около 5 мин.

Запах лимона отпугивает муравьев. Если края банок с медом, сахаром, вареньем протереть лимонной коркой, то муравьи в банки не попадут.

Чтобы остудить чересчур нагретую духовку, в нее на несколько мин ставят кастрюлю с холодной водой.

Блюда в соусе, выдержанные полчаса в горячей духовке, становятся вкусней.

Подсолнечное масло не прогоркнет, если добавить в него немного соли и уксуса и держать в неплотно закрытой посуде.

Кухонные полотенца, замоченные перед стиркой в теплой воде с небольшим количеством уксуса, отстирываются быстрей.

Чтобы легче очистить кастрюлю, в которой варилась пища, влажное дно кастрюли посыпают солью.

Мука для блинов и соусов, разведенная в подсоленной воде, получается без комков.

Лавровый лист кладут в самом конце приготовления пищи. Оставлять его в готовой пище не следует.

Свежую капусту, прежде чем жарить, бланшируют. Она получается более сочной.

Горчица, приготовленная на молоке, не темнеет.

Чтобы соль не отсырела и чтобы не слежалась, в нее кладут несколько зерен риса.

Неприятный запах при варке капусты исчезнет, если в кастрюлю, где варится капуста, положить несколько кусочков черствого белого хлеба.

Чтобы устранить неприятный запах, кастрюлю протирают древесным углем.

Сваренные овощи следует хранить в неочищенном виде. Чистят и режут их перед приготовлением салатов и винегретов.

Если ящик кухонного или письменного стола открывается и закрывается плохо, его вынимают, протирают края и пазы парафиновой свечкой.

Суп будет вкусней, если в него положить морковь и лук, предварительно поджарив их.

Отварной рис становится рассыпчатым, если его промыть горячей водой

Если в хлебницу положить немного соли или кусочек сырого картофеля, хлеб в хлебнице не заплесневеет.

Пшеничный и ржаной хлеб следует хранить раздельно, чтобы пшеничный не впитывал запах ржаного.

Хлебницу еженедельно надо очищать от крошек, мыть слабым раствором соды или уксуса.

Зачерствевший хлеб можно освежить на пару. В глубокую кастрюлю наливают немного воды, сверху помещают дуршлаг так, чтобы он не касался воды, в него укладывают нарезанный ломтиками черствый хлеб, закрывают крышкой. Воду доводят до кипения и держат на слабом огне 5—15 мин. Освеженный таким образом хлеб нужно есть сразу.

Если в сковороду с жиром положить немного соли, жир при нагревании не будет разбрызгиваться.

Если клеенку время от времени протирать смесью уксуса и растительного масла, она не потрескается.

В кастрюле, в которой что-то подгорело, надо прокипятить раствор пищевой соды (1 чайная ложка соды на 2 литра воды).

Если нож, которым резали селедку, протереть морковью или тряпочкой, смоченной растительным маслом или уксусом, запах селедки исчезнет.

Чтобы снять ржавчину с ножа, его протирают луком или сырым картофелем.

Чугунную посуду чистят золой, тертым кирпичом или моют щелочным раствором.

Еду в чугунной посуде надолго оставлять не рекомендуется.

Чтобы снять ржавчину с чугунной посуды, в нее нужно положить крупную соль и прокалить на огне.

Нож, полчаса выдержанный в слабом растворе поваренной соли, наточить легче. От горячей воды ножи тупеют.

Если пустую эмалированную посуду поставить на горячую плиту, эмаль может потрескаться.

В горячую эмалированную посуду с пригоревшей пищей нельзя лить холодную воду — эмаль потрескается.

Эмалированную посуду с пригоревшей пищей чистят раствором пищевой соды.

Эмалированные кастрюли, миски, сковороды красивы и удобны. Они легко моются, чистятся, служат долго и надежно, если соблюдать в обращении с ними некоторые несложные правила. Эмалированную посуду рекомендуется чистить мягкой тряпочкой с солью. Потемневшие внутри эмалированные кастрюли побелеют, если в них прокипятить воду с кожурой кислых яблок, груш.

Если в новой эмалированной кастрюле прокипятить подсоленную воду (5 чайных ложек соли на 1 л воды), она будет служить дольше.

Алюминиевую посуду нельзя чистить песком — она может потрескаться. Ее моют мыльной водой, ополаскивают чистой.

Не рекомендуется держать в алюминиевой посуде горячий солевой раствор, кислое молоко, соленую рыбу, а также еду из картофеля и помидоров.

Не следует варить в алюминиевой кастрюле неочищенный картофель, от этого кастрюля темнеет.

Пятна от пригоревшей пищи с алюминиевой посуды удаляют разрезанным яблоком. Пятна также исчезнут, если прокипятить в ней воду с луком.

Алюминиевую сковороду после мытья снаружи чистят сухой крупной солью, изнутри — зубным порошком.

Если стенки алюминиевой посуды потемнели, налет можно удалить ваткой или тряпочкой, смоченной столовым уксусом, наполовину разведенным водой. После этого надо промыть посуду теплой водой.

В алюминиевой посуде нельзя хранить соль, соленые огурцы, квашеную капусту, грибы и т. д.

Терка снова станет острой, если потереть ее наждачной бумагой.

В сухофруктах и крупе вредители не заведутся, если мешочки для хранения продуктов прокипятить 15—20 мин в насыщенном солевом растворе и высушить, не отжимая.

Руки будут мягкими и белыми, если после чистки овощей и фруктов опустить их на 5 мин в горячую подкисленную уксусом воду. Руки не потемнеют, если перед чисткой овощей их намочить уксусом и дать высохнуть, не вытирая.

Чтобы томат-паста в открытой банке не заплесневела, ее посыпают солью и заливают тонким слоем подсолнечного масла либо кладут сверху сложенную вчетверо марлю, пропитанную подсолнечным маслом.

Варенье в открытой банке лучше сохранится, если сверху насыпать слой сахара.

Солят грибной бульон в конце варки.

Сушеные грибы станут как свежие, если их несколько часов выдержать в подсоленной и подкисленной воде (по 2 г соли и уксуса на 1 л воды) или молоке.

Чтобы свежие грибы при чистке не темнели, их надо опустить на 25—30 мин (не больше) в подсоленную и подкисленную воду.

Годами хранить сушеные грибы не рекомендуется, они теряют вкус и аромат.

Соленые и маринованные грибы для салатов освобождают от рассола и промывают холодной водой.

Чтобы грибы в маринаде (в незакатанной таре) не заплесневели, их заливают тонким слоем растительного масла.

Грузди, рыжики, белянки, волнушки не теряют аромата, если их солить без душистых трав.

Листья и корни хрена при засолке грибов придают им приятную остроту и защищают от раскисания, а листья черной смородины, вишни и дуба придают аромат, хрусткость и крепость.

Жирную посуду рекомендуется мыть с горчицей, а затем споласкивать горячей водой.

Загрязненные стеклянные бутылки легко можно вымыть водой с измельченной картофельной кожурой. После продолжительного и сильного встряхивания бутылки следует прополоскать чистой водой.

С помощью кофейной гущи можно легко вымыть бутылки из-под растительного масла. В бутылку следует всыпать несколько чайных ложек кофейной гущи, залить небольшим количеством воды и сильно встряхивать. Затем наполнить бутылку теплой водой и оставить на 2—3 часа.

Сургуч можно легко удалить, если горлышко бутылки предварительно подержать несколько минут в горячем растворе стирального порошка.

Сито после просеивания муки нужно промыть холодной водой и просушить. Если металлическое сито не очищается щеткой, следует подержать его несколько секунд над огнем.

Корковой пробкой удобно и безопасно чистить ножи.

Чтобы вилки, ножи и ложки были безукоризненно чистыми, нужно положить их в воду, где варился картофель, прокипятить в ней минут десять, затем вытереть насухо.

Накипь можно удалить с помощью питьевой соды и уксусной эссенции. Делается это так: в чайник или другую посуду надо налить горячую воду и довести ее до кипения, после чего добавить питьевую соду из расчета $2^1/_2$ столовые ложки на 1 л воды. Кипятить еще 20—25 минут, затем воду слить и вновь наполнить чайник водой, к которой добавлена уксусная эссенция ($^1/_2$ стакана на 4 л воды). Содержимое чайника опять довести до кипения и кипятить 20 минут. После этого разрыхленный слой накипи можно снять, легко со стенок чайника, например, деревянной палочкой; чайник надо тщательно прополоскать.

Если в шкаф, где хранятся пищевые продукты, поставить небольшой сосуд с измельченным древесным углем, он будет поглощать все посторонние запахи. Время от времени уголь надо менять.

Если кухонная посуда пахнет рыбой, квашеной капустой, луком или чесноком, ее нужно вымыть теплой водой с уксусом (на 2 л воды — 2 столовые ложки уксуса). Запах рыбы можно уничтожить также очень соленой горячей водой.

Для удаления из бутылки любого запаха, рекомендуется всыпать в нее столовую ложку горчичного порошка, а затем ополоснуть холодной водой.

Если сверху засоленных в открытой посуде овощей положить нарезанный хрен, овощи не будут плесневеть и вкус их значительно улучшится

Сырые овощи можно сохранять свежими в течение нескольких дней, если завернуть их в мокрое полотенце.

Разрезанная луковица не потеряет своих вкусовых качеств, если ее смазать маргарином.

Чтобы сохранить зеленый лук свежим в течение 15—20 дней, надо его перебрать, смочить корни водой. Затем корни вместе с луковицей обернуть мокрой тряпочкой, а сверху бумагой, перевязать шпагатом и положить в полиэтиленовый мешок.

Морковь можно сохранить в течение нескольких месяцев, если опрыскать ее водным настоем сухих чешуек репчатого лука.

Ломтики помидоров, посыпанные мукой и солью и обжаренные в растительном масле, можно подать к столу как самостоятельное блюдо.

Чтобы лопнувшие помидоры не заплесневели, их надо положить в эмалированную кастрюлю без крышки и поместить на нижнюю полку холодильника.

Нередко в овощи (например, в цветную капусту) заползают муравьи, мухи и другие насекомые. Если перед приготовлением подержать овощи в крепком растворе соли 8—10 минут, насекомые всплывут на поверхность и их легко будет слить вместе с водой.

Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке.

На старом картофеле во время варки не появятся синие пятна, если в воду добавить немного уксуса.

Молодой картофель можно быстро очистить, если сначала его положить на 15—20 минут в холодную подсоленную воду или ненадолго в горячую, а потом сразу в холодную воду. Кроме того, молодой картофель можно быстро очистить, если тщательно промыв в воде, положить его в мешочек из плотной материи, всыпать туда горсть крупной соли, затянуть и в течение нескольких минут покатать по столу.

Сушеные овощи надо сначала хорошо промыть, затем замочить в воде, после чего варить в той воде, в которой их замачивали.

Салат из овощей будет вкуснее, если лук предварительно мелко нарезать, положить в дуршлаг и обдать кипятком.

Хрен легче будет натереть, если оставить его на ночь в холодной воде.

Если свежие огурцы перед засолкой обдать кипятком, они сохранят свой цвет.

Редька потеряет едкий вкус и неприятный запах, если ее крупно натереть и промыть несколько раз холодной водой.

Квашеная капуста (в кочанах) станет нежной и упругой, а рассол приобретет приятный вкус, если между рядами кочанов насыпать по горсти крупно толченной кукурузы.

Кислота задерживает варку овощей. Поэтому уксус, лимонную кислоту и томат надо добавлять после того, как овощи сварятся.

Супы из овощей надо готовить перед подачей на стол. Если овощной суп простоит 3 часа, количество витаминов снизится примерно вдвое. Вот почему рекомендуется варить бульон на два—три дня, а заправлять его овощами перед обедом.

Поливать готовый салат майонезом или сметаной следует таким образом, чтобы продукты, украшающие салат, были видны. Если сметана кисловатая, можно добавить в нее чайную ложку сахара.

Горох и фасоль быстрее сварятся, если залить их на ночь холодной кипяченой водой. Варить в этой же воде. Солить в конце варки.

Вареная фасоль будет вкуснее и питательнее, если первую воду слить сразу же, как только она закипит, затем вновь залить фасоль холодной водой, добавив несколько столовых ложек растительного масла.

Очень полезно в сырые овощные салаты добавлять ягоды, плоды, фрукты (смородину, крыжовник, вишню, сливы, яблоки, бруснику), очистив их от зерен и косточек. Если в рецептуру салата входят кислые ягоды и овощи (смородина, крыжовник, помидор), то уксус и лимонный сок можно не добавлять.

Картофель сварится быстрее и будет вкуснее, если добавить в воду кусочек сливочного масла или маргарина.

Вареный картофель получается очень вкусным, если в воду, в которой он варится, добавить 2—3 дольки чеснока и лавровый лист или немного укропа.

Картофель надо варить на умеренном огне, чтобы крахмал разбухал равномерно. Когда картофель варят на сильном огне, он снаружи разваривается и лопается, а внутри остается сырым.

Чтобы кожица картофеля, который варился в «мундире», не лопалась, нужно добавить в воду немного уксуса или всыпать соли больше, чем при обычной варке. Можно также добавить в воду 1—2 столовые ложки капустного или огуречного рассола. Лучше всего варить картофель на пару.

Картофель пожарится быстрее и будет вкуснее, если предварительно опустить его на несколько минут в горячую воду и, прежде чем положить на сковороду, дать обсохнуть.

Известно, что свекла варится очень долго. Для того чтобы время варки сократить, сначала надо дать свекле покипеть час, затем снять с огня и подержать 10 минут под струей холодной воды. Если свекла очень крупная, нужно ее еще поварить 15—20 минут, после чего снова охладить.

В блюда из свеклы рекомендуется добавлять пряности, в противном случае такие блюда получаются пресными и невкусными.

Огурцы для рассольника надо варить отдельно в небольшом количестве воды и добавлять в рассольник в конце варки вместе с водой, в которой они варились.

Для украшения самых разнообразных закусок и вторых блюд можно сделать «веер» из крепких небольших огурчиков. Для этого их надо надрезать вдоль тонкими пластинками не до самого конца и расправить.

Длительная тепловая обработка перца снижает его ароматические свойства и придает блюду излишнюю горечь, поэтому перец нужно добавлять незадолго до окончания варки.

Морковь и лук хорошо подрумянятся, если при жарке добавить в масло немного сахарного песку.

Чтобы шпинат, щавель и стручковая фасоль сохранили зеленый цвет во время варки, надо положить их в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, плотно накрыть крышкой и как можно скорее довести до кипения.

Различные травы, в том числе и дикорастущие, являются превосходной приправой к салатам, супам, бутербродам, улучшают их вкусовые качества и обогащают пищу витаминами и минеральными веществами.

Если в казанок, где тушится свежая капуста, добавить небольшое количество уксуса или лимонной кислоты, капуста не станет слишком мягкой.

Для лучшего усвоения каротина — провитамина А, который необходим организму, блюда из моркови надо готовить на масле или добавлять в них сливки. Сырую морковь рекомендуется употреблять в тертом виде и заправлять сметаной или майонезом.

Во время жарки моркови витамин А переходит в жир, который приобретает оранжево-красную окраску. Такой жир можно использовать для заправки супов и соусов.

Сырую очищенную морковь перед употреблением следует предварительно обдать кипятком.

Ревень быстро разваривается, его достаточно прокипятить всего минуту. Ревень нельзя варить в медной или железной посуде.

Несколько капель свежего лимонного сока придают замороженным и консервированным овощам и фруктам свежесть и сочность, улучшают вкусовые и питательные свойства блюд.

Чтобы овощи в борще сварились равномерно, их надо класть в кастрюлю не все одновременно, а в определенной последовательности: сначала свеклу, затем морковь, капусту и, наконец, картофель. Помидоры или томат следует добавлять в конце варки.

Сырые овощи лучше резать на пластмассовой или фарфоровой дощечке, так как деревянная впитывает сок. Если есть только деревянная,

то каждый раз после использования нужно ополаскивать ее кипятком и хотя бы раз в неделю посыпать солью и протирать щеткой. Если доска стала неровной, можно протереть ее наждачной бумагой.

Если петрушку ополоснуть теплой водой, она станет ароматнее.

Салат с майонезом и винегрет приобретут особо приятный вкус, если перед подачей на стол в них ненадолго положить лимонную корочку.

Овощи для салата рекомендуется охладить. Ни в коем случае не следует соединять теплые продукты с холодными, от этого салат быстро портится.

Почти все овощи для салата надо нарезать тем мельче, чем плотнее их ткани. В первую очередь это относится к свекле, репе, сельдерею, моркови. Редиску, огурцы, помидоры, лук достаточно нарезать ломтиками, а нежные листочки салата лучше подавать целиком.

Салат следует сначала посолить, поперчить, заправить уксусом и только после этого можно добавлять растительное масло (соль в масле не растворяется).

Несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленные в салат сразу же после приготовления, позволят сохранить в нем больше витамина С.

Два кусочка сахара, растворенные в небольшом количестве уксуса, могут заменить белое вино в любом соусе.

Зеленый горошек при варке сохранит естественный цвет, если в воду добавить немного сахара.

Чтобы пюре из гороха получилось без комочков, горох следует разминать или протереть в горячем виде.

Используя консервированный зеленый горошек, не следует выливать отвар, так как в нем содержится столько же питательных веществ, сколько в самом горохе. Отвар можно использовать при варке супов.

Салат из редьки будет вкуснее, если добавить в него лук, поджаренный на растительном масле.

Сок редьки, смешанный с медом, облегчает состояние больных бронхитом, способствует отхаркиванию.

Чтобы натертый хрен не потемнел, следует сбрызнуть его лимонным соком или уксусом и хорошенько перемешать.

Маринованные грибы также надо хранить в прохладном месте. В случае появления плесени все грибы следует откинуть на дуршлаг и промыть кипятком, после чего приготовить новый маринад, переварить в нем грибы, сложить их в чистые банки, налить сверху слой растительного масла, закрыть бумагой и плотно завязать.

Если грибы отсырели, их можно подсушить в умеренно нагретой духовке или печке, иначе они станут плесневеть и портиться.

С сыроежек легче будет снять кожицу, если предварительно обдать грибы кипятком.

У белых грибов рекомендуется отрезать корешки полностью или частично так, чтобы осталось не более половины. Корешки следует сушить отдельно. У подберезовиков и подосиновиков корешки не надо отрезать, а рекомендуется весь гриб разрезать по вертикали на четыре части.

Маринад, приготовленный для заливки подберезовиков и подосиновиков со временем не почернеет, если перед варкой грибы залить кипятком, а через 5—10 минут промыть их холодной водой.

Пряности в маринад для грибов надо добавлять только тогда, когда он окончательно очищен от пены.

Чтобы очищенные яблоки не потемнели, надо опустить их в слегка подсоленную холодную воду.

Маслины можно долго сохранять, если их положить в стеклянную банку и залить рафинированным растительным маслом.

Весной, когда нет свежих фруктов, особенно полезно употреблять в пищу сухофрукты. Из них можно варить компоты, а можно есть и сырыми, только предварительно сухофрукты следует промыть горячей водой и замочить на сутки, чтобы вернуть им утраченную влагу.

Чтобы проверить, готово ли варенье, нужно налить каплю сиропа на промокательную бумагу, если вокруг капли не образуется влажное пятно — варенье готово.

Когда варка варенья затягивается, оно долго остается жидким. Так бывает, например, с вишневым вареньем. Но если добавить в него немного лимонного сока или яблочного желе, оно загустеет.

Варенье можно хранить долго, если веревочку, которой завязывают банку с вареньем, сначала намочить. Она не будет скользить, а когда высохнет, то плотно прижмет пергамент к горлышку банки, предотвратив доступ воздуха в нее.

Чтобы сохранить вкус, аромат и цвет свежих ягод при варке киселя, отжатый из ягод сок не следует кипятить. Кипятить можно только залитые водой отжатые ягоды и в полученный сироп добавлять сахар и крахмал. Сок нужно вливать в готовый кисель, когда он снят с огня.

Чтобы на киселе не образовалась пенка, сразу после варки надо посыпать его сахарным песком.

Разведенный крахмал следует быстро вливать в кипящий раствор, не в середину кастрюли, а ближе к ее стенке, в противном случае кисель получится неоднородным.

В горячий кисель для аромата можно добавить $^1/_2$ чайной ложки ванилина, цедру лимона, апельсина.

Яблоки апорт и антоновку во время варки компота рекомендуется не кипятить, а только залить горячим сиропом. В противном случае они разварятся.

Чтобы быстро охладить горячий компот, нужно поставить кастрюлю с компотом в большую посуду, наполненную холодной водой, в которую добавлено немного крупной соли.

Компот из кислых фруктов станет вкуснее, если добавить в него щепотку соли.

Компот из кислых фруктов будет ароматнее, если добавить в него 2—3 столовые ложки белого вина, а в клубничный, вишневый и сливовый лучше добавить 1—2 столовые ложки красного вина.

Компоты из вишен, черной смородины и черники могут со временем приобрести фиолетовый цвет. Пусть это не смущает вас, ибо они вполне пригодны в пищу.

Яблоки обладают низкой калорийностью (в 100 г содержится лишь 50 калорий), поэтому их с успехом можно использовать для разгрузочных диет. Страдающим ожирением назначают яблочные дни (рекомендуется за сутки в пять приемов съесть 1,5 кг яблок, предпочтительно кислых сортов). Чувство голода при этом не возникает.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Масса и мера некоторых пищевых продуктов

Наименование продуктов	Стакан	Столовая ложка, г		Чайная ложка, г	
		с верхом	вровень	с верхом	вровень
Сахар-песок, сода, крахмал, манная крупа	210	25	20	10	5
Масло растительное и топленое	240	—	20	—	6
Томат-пюре 12%-ный	220	—	—	—	—
Соль пищевая	225	25	20	10	6
Рис, пшено	230	—	20	—	—
Горох лущеный	230	—	—	—	—
Вода, молоко, уксус	250	—	20	—	5

Приложение 2

Посуда, инструменты и инвентарь, необходимые при домашнем консервировании

Название	Количество, шт.
Ручная укупорочная машинка	1
Ложки чайные и столовые, ножи разных размеров из нержавеющей стали	по 1
Нож для разрезания яблок и айвы на дольки	1
Тазы разных размеров	5
Овощерезка	1
Соковыжималка	1
Мясорубка	1
Терка из нержавеющей стали	1
Сито волосяное или металлическое	1
Приспособление для удаления косточек вишен и черешни или косточковыбивная машинка	1
Весы столовые	1
Песочные часы	1
Термометр	1
Щипцы для банок	1
Дуршлаг алюминиевый или эмалированный	1
Эмалированная кастрюля	2
Сетка из нержавеющей стали для бланширования фруктов	1
Стеклянная мензурка	1
Воронка для розлива соков	1
Бак или ванна (с крышкой) стерилизационная высотой 30 см и диаметром 35 см с дырчатой сеткой	1
Ведро эмалированное	1
Кастрюля для стерилизации банок, бутылей и бутылок с деревянной или металлической решеткой	1
Чайник	1
Сковорода	1
Противень	2
Доска деревянная кухонная	2

Название	Количество, шт
Пробки корковые больших размеров	5—10
Каучуковая трубка длиной 50—60 см, диаметром 10—12 мм	2—3
Картофелечистка или желобковый нож	1
Конусная трубка	1
Ушат деревянный, кастрюля или ведро эмалированное для виноградного сока	1
Соковарка	1

ЛИТЕРАТУРА

Ануфриев В., Кириллов Г., Кикнадзе Н. Соусы, специи.— М.: Экономика, 1964.

Борисов С. Б. Справочник грибника.— Л.: Лениздат, 1973.

Бренемер С. М. Витаминная ценность питания.— Л.: Медгиз, 1961.

Бренемер С. М. Витамины и их клиническое применение.— М.: Медицина, 1966.

Залчева П. И., Анхелова В. И. Книга для каждого дня и каждого дома.— София: Техника, 1969.

Каламээс К. Наши грибы.— Таллин: Валгус, 1979.

Кравцов И. Домашнее консервирование.— Одесса: Маяк, 1963.

Куренной Н. И. Домашнее консервирование.— Волгоград: Н. Волж. кн. изд., 1967.

Маленькие секреты домашнего хозяйства/Сост. Т. А. Мировская — Кишинев; Тимпул, 1984.

Мартынов С. М. Профилактика отравления грибами.— М.: Медицина, 1973.

Наместников А. Ф. Консервирование в домашних условиях.— М.: Пищевая промышленность, 1966.

Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях.— М.: Пищепромиздат, 1970.

Наместников А. Ф. Плодоовощные консервы. Новое в ассортименте и технологии.— М.: Пищепромиздат, 1961.

Ращенко И. Н. Домашние соленья, варенья и маринады.— Алма-Ата: Кайнар, 1972.

Соколов Д. В. Жизнь растений.— М.: Просвещение, 1976.

Хахина Л. П., Антонов М. В. Маринование плодов и овощей.— М.: Пищепромиздат, 1939.

Шапиро Д. К., Голомшток М. М., Захарич Ф. Ф. Консервирование овощей, фруктов и грибов в домашних условиях.— Минск: Белорусь, 1963.

Пантиелев Я. Х. Календарь овощевода.— М.: Россельхозиздат, 1975.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Справочное издание

Атаян Софья Семеновна

ЗАГОТАВЛИВАЕМ ВПРОК

Редактор А. Г. Конев
Художник В. Н. Погольша
Художественный редактор Е. А. Горбунов
Технический редактор Е. И. Шарканян
Корректор Н. Г. Киосе
ИБ № 363

Подписано в печать 21.11.90.
Формат 60×84 1/16. Бумага писчая.
Гарнитура литературная. Печать высокая.
Усл. печ. л. 7,44. Усл. кр.-отт. 8,02. Уч.-изд. л. 8,14.
Тираж 150 000 экз. Заказ № 938. Цена 2 р.

Издательство «Тимпул», 277004, Кишинев, пр. Штефан чел Маре, 180.

Центральная типография, 277068, Кишинев, ул. Флорилор, 1.
Государственный департамент ССР Молдова по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Изд. № 112.